

ŠATY DĚLAJÍ ČLOVĚKA

DAWNN KARENOVÁ



Jak s pomocí
PSYCHOLOGIE
MÓDY
vylepšit svůj
vzhled i život

„Výborná kniha a úžasný vhled do barev a světa módy!“

– čtenářská recenze, Amazon

„Dawnn Karenová dává praktické rady a pomohla mi podívat se na svět módy v úplně jiném světle. Rozhodně doporučuji si tuhle knihu přečíst!“

– čtenářská recenze, Amazon

„Než jsem si přečetla tuhle knihu, natáhla bych si mikinu a ani nemrkla. Teď si každé ráno nemůžu odpustit zamyšlení nad tím, proč jsem si oblékla, co jsem si oblékla.

Tahle kniha není dobrá jenom k tomu, abyste se lépe rozhodli, co na sebe, ale také k tomu, abyste sami sobě lépe porozuměli.“

– čtenářská recenze, Amazon

Dawnn Karenová

ŠATY DĚLAJÍ ČLOVĚKA

Jak využít módní psychologii a posunout
svůj vzhled i život na vyšší úroveň

Přeložila Iva Havlíčková



metafora®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

DRESS YOUR BEST LIFE © 2020 by Dawnn Karen Mahulawde
Published by Little, Brown and Company, New York, Boston, London
Translation © Iva Havlíčková, 2020
Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2020

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-449-7 (ePub)

ISBN 978-80-7625-448-0 (pdf)

ISBN 978-80-7625-105-2 (print)

*Věnováno
Rose-Lee „Baby Cooper“ Cooperové*

OBSAH

ÚVOD	Příběh mého stylu	9
KAPITOLA 1	101 módní psychologie	25
KAPITOLA 2	Jaký je příběh vašeho stylu?	51
KAPITOLA 3	Nakupování je věda	77
KAPITOLA 4	Jiný způsob oblékání	97
KAPITOLA 5	Záleží na náladě	127
KAPITOLA 6	Barvy v kontextu	149
KAPITOLA 7	Působivé doplňky	173
KAPITOLA 8	Oblékáte se sami pro sebe, nebo pro někoho jiného?	191
KAPITOLA 9	Selfie národ	215
KAPITOLA 10	Váš nový šatník	231
ZÁVĚR		249
PODĚKOVÁNÍ		251
O AUTORCE		253

ÚVOD

PŘÍBĚH MÉHO STYLU

*Těšíme se z krásy motýla, ale jen zřídka připouštíme,
že aby k této kráse dospěl, musel projít přeměnou.*

– MAYA ANGELOU

Co kdybych vám řekla, že móda je rychle dostupný a naprosto spolehlivý způsob, jak mít větší kontrolu nad svým životem? Že existuje způsob, jak přizpůsobit oblečení náladě, jak používat doplňky k vytvoření pohody, jak díky barvám a materiálům zmírnit úzkost, jak vyzařovat sílu, když ji nejvíc potřebujete? Oblečení nám může pomoci udržet si kulturní identitu, i když prostředí, ve kterém se pohybujeme, vyžaduje, abychom se přizpůsobili. Oblečení nám naopak může pomoci zapadnout, pokud je to pro nás výhodnější. Nemůžu se dočkat, až vám díky všemu, co jsem o módní psychologii zjistila, pomůžu dostat se ze zajatých kolejí. Vytvořit si uniformu, pokud to pro vás bude užitečné. Předejít obávanému pocitu „nemám co na sebe“. Udržet na uzdě kompulzivní nákupní návyky. A vyhnout se trendům, když se nehodí k vašemu životnímu stylu ani rozpočtu. Co kdybych vám řekla, že oblečení může potlačit zoufalství? Móda není nesmysl. Vůbec ne. Móda je hlas, který využíváme, abychom promluvili k okolnímu světu.

Poprvé mě napadlo věnovat se psychologii v rámci módy, když mi bylo dvacet jedna a pracovala jsem na dvou magisterských titulech (Master of Arts a Master of Education) na katedře poradenské psychologie Pedagogické fakulty Kolumbijské univerzity. Nedávno jsem absolvovala Bowling Green State University v Ohiu a psychologie byla můj hlavní předmět. Celý život jsem strávila na Středozápadě. Ale když jsem přijela studovat do New Yorku, okamžitě jsem

se s nadšením pustila do práce. Kromě toho, že jsem chodila na přednášky, jsem si začala přivydělávat jako modelka na módních přehlídkách a jako PR asistentka v módní branži. I když jsem na molu vystupovala sebevědomě, pravda je, že jsem introvert a dychtivě pozoruju lidi kolem sebe. Obdivovala jsem kaleidoskop stylů, se kterými jsem se setkávala v metru a v ulicích města, které pro mě bylo nové. Když jsem sledovala outfity spolužaček, ostatních modelek v zákulisí přehlídek a běžných Newyorčanů, nedokázala jsem z hlavy dostat jednu otázku: *Co oblečení vypovídá o vaší psychice?* Právě z této myšlenky pak vzešla módní psychologie (jak jsem tomu začala říkat). Tehdy jsem instinktivně tušila to, co už dnes díky akademickému výzkumu a klinické praxi vím jistě: Lidé vyjadřují emoce, pohodu, a dokonce i traumata prostřednictvím oblečení. A oblečení naopak může být silným léčivým nástrojem. Víím to, protože jsem to sama zažila. Od okamžiku, kdy jsem vkročila na Manhattan, jsem se tam cítila jako doma.

Rytmus toho města ve mně prostě vyvolával dobrý pocit. Už jsem byla zvyklá na životní styl typu „vstaň a makej“ a byla jsem připravená vyvážit nároky akademického studia a mých kreativních koníčků. Když jsem vyrůstala, byla jsem zpěvačka. Na Clevelandské umělecké škole jsem studovala operu a hudební divadlo. Ve třídě jsem vždycky excelovala. Dokonce jsem díky své zvědavosti a nekonečné touze potěšit rodiče přeskočila pátou třídu. V naší rodině znamenal úspěch hodně. Zvlášť pro otce, imigranta z Jamajky, který pracoval jako školník. Máma byla asistentka v nemocnici a mě a mé bratry vychovávala z velké části sama, protože rodiče se nikdy nevezali. S mým dvojčetem, bratrem, jsme se přemísťovali tam a zpátky, během pracovního týdne jsme byli u mámy a o víkend u táty. (Mladší bratr má jiného otce, ke kterému chodil zvlášť.) Tvrdé studium a vystupování na pódiu mi vysloužily dvě přezdívky: umělkyně a hazardérka. To mi pomohlo, abych se odlišila od svých méně smělych a zdrženlivějších sourozenců.

Ale život ve světle ramp bezpochyby vnašel mezi mě a moje vrstevníky určité napětí. Na základní škole se mi jeden kluk posmíval kvůli tomu, jak jsem vypadala (vysoká, hubená, brýlatá). Stejný člověk mě o patnáct let později pozval přes Facebook na rande. Zvlášť jedna holka (takzvaná nejlepší kamarádka – znáte ten typ?) moc

ráda mluvila o svém značkovém oblečení a uštěpačně se mě vyptávala, jaké mám já. Neměla jsem žádné. Otec měl pocit, že honosné značky jsou plýtvání penězi, protože si podle jeho názoru můžete koupit stejnou kvalitu bez značky za zlomek ceny. Na střední škole se do mě strefovali proto, že jsem měla hlas, který se hodil spíš do opery než do kostela. Na vysoké, když jsem se rozhodla oholit si hlavu a v chladnějším počasí experimentovala s různými šátky, které vypadaly trochu jako hidžáb, si ze mě jedna členka našeho dívčího klubu neustále dělala legraci. A i když jsem se kvůli tomu všemu cítila nejistá, vždycky jsem měla silné nutkání svým vzhledem porušovat normy. Velkým zdrojem potěšení pro mě byl kreativní přístup k oblékání a využívání všeho, co jsem zrovna měla v šatníku. A to platí pořád. Dobré známky a pochvalné komentáře okolí byly potvrzením, že jsem se trefila do černého a nejsem zdaleka tak mimo, jak se mě moji tyrani snažili přesvědčit.

Takže když jsem začala studovat na Kolumbijské univerzitě, dál jsem se řídila osvědčenými pravidly. Usilovně jsem studovala, pracovala a kývala na každou nabídku z modelingu, která se mi naskytl. Ve volném čase jsem navrhovala a ručně vyráběla výraznou bižuterii z peří a perliček. Kolekci jsem pokřtila Optukal Illusion (#pravda). Našla jsem si několik atraktivních kamarádek, které mi posloužily jako modelky na promo fotky mých výtvorů. Taky jsem pracovala jako dobrovolnice v Barnard/Columbia Rape Crisis Anti-Violence Support Center pro oběti znásilnění. Ta práce mi připadala jako posláná a měla pro mě být významná způsobem, který jsem nemohla předvídat. Byla jsem někdo, koho by moji profesori označili jako ambiciózní a samostatná. Byla jsem jednou z hrstky černošských studentek v našem programu a pocházela jsem z nižší střední třídy, tudíž jsem měla pocit, že pořád musím někomu něco dokazovat.

Byla jsem motivovaná, soustředěná a snažila se ze všech sil. Horlivě jsem požádala několik profesorů o konzultaci, protože jsem měla představu, že musím praktikovat *módní psychologii*, a doufala jsem, že mi pomůžou najít práci. Ale zdálo se, že tenhle obor ani neexistuje, tedy pokud jsem tehdy věděla. Jedna profesorka připustila, že moje resumé je tak půl napůl, polovinu zkušeností jsem měla ze světa módy a polovinu ze světa Freudova. Povzbuzovala

mě, abych si pro začátek našla místo jako asistentka renomované stylistky celebrit. Ovšem ta stylistka byla nechvalně proslulá tím, že své klientky nejdřív rozcupovala a teprve pak je od základu proměnila. Její přístup mi vůbec neseděl. A navíc mi nepřipadal zrovna prozřavý vzhledem k tomu, že se v popkultuře začínala objevovat poselství o sebezpřijetí, pozitivním náhledu na vlastní tělo a inkluzi. I když tehdy ještě nebyla v módním průmyslu tak rozšířená.

A i když nebylo lehké najít takovou práci, v jakou jsem věřila, nemohla jsem se zbavit představy o stylingu z nitra na povrch. Připadalo mi jasné, že by člověk měl brát v úvahu, že klientka je v první řadě člověk, a zabývat se její emoční historií, rodinným zázemím, sebevědomím a všemi těmi osobními záležitostmi, které mě osobně přitahovaly na psychologii. Pak teprve může pochopit, jak to ovlivňuje její vzhled. Chtěla jsem se zabývat soukromím klientek a klientů a také jim pomáhat získat sebevědomí díky skvělému oblečení. Stejnou měrou mě fascinovali lidi i móda.

Začala jsem se tedy téhle kombinaci terapeutických sezení a módního poradenství věnovat sama. Nejdřív jsem radila rodině a přátelům, pak přátelům přátel. Moje pověst se roznesla a okruh klientů se pomalu rozšiřoval. Ale cesta k úspěchu nebyla lehká. Moje představa, že vytvořím tuhle novou podkategorii psychologie, ještě pořád otrásá akademickým establishmentem. Někteří kolegové mi přezdívali „pop psycholožka“. Ale jak v dnešní době říkají silné ženy: Nicméně, vytrvala jsem. Koneckonců, vytrvalosti se nemůžete naučit bez odporu. A vždycky mám na paměti, že ti, kteří mě berou opravdu vážně, jsou těmi, kterým chci pomáhat: mé klientky a klienti, moji studenti a studentky a teď vy. Oni a vy jste mou šťastnou hvězdou.

Studia na Kolumbijské univerzitě mi pomohla vytříbit si názory a vyjasnit si své poslání. Nakonec jsem módní psychologii definovala jako studium toho, jak barvy, krása, styl a vzhled formují a ovlivňují lidské chování, které se současně zaměřuje na vnímání kultury a kulturních norem. A kulturní úhel pohledu? Ten jsem se naučila na přednáškách. Naučila jsem se tam, jak důležité je brát během terapie v úvahu etnické a rasové zázemí pacienta. Profesoři tento pojem pravidelně zdůrazňovali. Moji učitelé byli přísní akademici, světoobčané, věděli o nejnovějších výzkumech a udržovali si pře-

hled. A i když jsem byla v našem programu v menšině, studium bylo jako stvořené k tomu, aby uznalo mou realitu. Jako budoucí terapeuti nás učili, abychom vždy brali v úvahu, jak různé kultury reagují na emoční potíže a jak přistupují k lidem, kteří kvůli problémům vyhledají pomoc. Učili jsme se, jak kulturní zázemí klienta nebo klientky formuje jeho či její pohled na terapii. Že na něj někdy má dokonce větší vliv než socioekonomická třída. Například v kolektivistických asijských kulturách mohou být osobní problémy jednotlivce vnímány jako něco, co se odráží na celé rodině. Pokud člověk ztratil tvář, připustil svou slabost, vyhledal pomoc kvůli duševním problémům, znamenalo to většinou hanbu. Otevřít se terapeutovi, tedy cizímu člověku, to se prostě nedělá.

Stejně tak u jedinců afrického nebo karibského původu, jako jsem i já, je s terapií spojeno určité stigma. Tam, odkud pocházím, se vybalení osobních problémů na někoho cizího rovná rouhání nebo potupě. Většina členů mojí rodiny by si raději koupila nějaké prášky, než s někým mluvila a odhalila mu své trauma. V článku pro časopis *Psychology Today* cituje klinická psycholožka dr. Monnica T. Williamsová studii z roku 2008 publikovanou v *Journal of Health Care for the Poor a Underserved*: „Mezi černochoy ... měla víc než třetina pocit, že mírná deprese nebo úzkost by byla v jejich společenských kruzích považována za ‚bláznění‘. Na probírání problémů s cizím člověkem (například terapeutem) by mohlo být pohlíženo jako na praní špinavého prádla na veřejnosti a ... víc než čtvrtina měla pocit, že hovory o duševním onemocnění nejsou vhodné dokonce ani v rodině.“

To dobře znám. Můj táta je můj hrdina. Moje skála. Člověk, kterému se můžu s čímkoli svěřit. Ale kdykoli se během telefonátu s ním rozpláču, dodnes mi říká, abych zavěsila, dala se dohromady a zavolala mu zpátky, až se uklidním. Když se u nás v rodině stane cokoli zlého, máme nepsané pravidlo: nemluvit o tom. Protože jsem vždycky byla rebelka, tak když můj život obrátila naruby osobní krize, rozhodla jsem se tímhle pravidlem *neřídít*. Bylo jaro 2011, rok a půl jsem studovala vysokou a můj tehdejší snoubenec za mnou přijel z Ohia na víkend do New Yorku.

Seznámili jsme se na střední škole. Dva roky jsme spolu chodili. Milovali jsme jeden druhého. A on mě znásilnil.

Víkend, kdy jsem byla znásilněna, začal a skončil oblečením. Věděla jsem, že snoubenec přijede z Ohia v sobotu, a vybrala si na večeri s ním své oblíbené „malé černé“. Vzdalovali jsme se jeden druhému. Tím zjištěním jsem se užírala, i když jsem se ho snažila potlačovat. Na vysoké jsem se vyvíjela, v různých ohledech jsem dozrávala. Snoubenec žil pořád v Ohiu, pracoval jako číšník a údajně ze všech sil šetřil, aby se po svatbě mohl přestěhovat za mnou do New Yorku. Aspoň takový byl můj plán. I když jsem si vykračovala po přehlídkových molech a obrážela castingy, nikdy mě nelákala klubová scéna, kam chodily modelky a kde se pilo a která vysála a vyplivla spoustu dívek, jež jsem potkávala v zákulisí přehlídek. Pro mě to bylo jiné. *Dneska večer nemůžu. Zítřka mám přednášku.* To byly moje obvyklé výmluvy, proč zůstat doma a trávit čas o samotě se svým introvertním já. Moje cesta byla jasná a podle mě měla jediný směr: nahoru. Všechno jsem měla v hlavě srovnané. Každý den jsem si v duchu přehrávala své fantazie, byly jako moje mantra. Dokonce jsem si své cíle vyvěsila na nástěnku: Vdám se za svou lásku ze střední a budu žít na Manhattanu. Budeme mít průměrně 2,5 dítěte a psa. A já budu mít úspěšnou kariéru jako psycholožka se soukromou praxí. Volný čas jsem věnovala plánování svatby. *Své svatby.* Nikoli naší. Tak moc jsem byla lapená ve své vizi toho, jak se má můj život odehrávat. On jen plnil svou roli: ženich, jedna postavička na vršku svatebního dortu na mém profilu na Pinterestu. Ale znala jsem ho doopravdy? Zcela jasně jsem neměla nejmenší ponětí, že se z mého partnera stane pachatel zločinu, který spáchá na mně.

Přijel dopoledne. Když jsme šli do restaurace v centru města ne-daleko mého bytu, zabývala jsem se povrchními věcmi jako návrhy svatebního oznámení, porovnáváním restaurací, kde by měla proběhnout svatební hostina, zvažováním barevných kombinací a vybíráním družiček. Během večere jsem mlela jako o závod a tohle všechno jsem ze sebe mezi sousty chrlila. Působil sklíčeně a rezervovaně. Pil víc než obvykle. Ale... přece jsme slavili. Celá jsem zářila. On se tvářil znuděně. Říkala jsem si, že v našem vztahu on nikdy nebyl ten hovorný. Ale i tak jsem přemýšlela, co mezi nás mohlo vrazit tak očividný klín. Když se dívám zpátky, myslím si, že jsem byla tak zabraná do plánování budoucnosti, že jsem si nevyšimla přítomnosti. Náš vztah už byl pryč. V eseji pro *New York Magazine* o ženách a mo-

ci napsala spisovatelka Lindy Westová: „Od nás žen se očekává, že své potřeby zahrneme do potřeb ostatních a budeme se snažit, aby byli všichni emočně i prakticky v pohodě. Od žen se neočekává, že dají přednost vlastnímu bezpečí, a dokonce vědomí sebe sama. A to může být opravdu zrádné.“ Jenže to jsem ještě nevěděla. Ale teď s ní souhlasím. Teď, když už vím, jaké to je, cítit skutečnou bezmoc.

Když jsme toho večera přišli domů, už jsem nedokázala to napětí snášet. Velmi emotivně jsem se ho ptala, co se děje. Strašlivě se rozrušil, což se vůbec nepodobalo muži, kterého jsem znala. V hlavě mi začaly blikat varovné kontrolky. Proč mi otevřeně neřekne, co ho trápí? Ta zvláštní kombinace nejistoty, úzkosti a podrážděnosti byla téměř hmatatelná. Už jsme měli něco za sebou. Několik let jsme sdíleli vřelý intimní život. Později během té noci inicioval sex. Odmítla jsem ho, dokud si nepromluvíme. Odborník na bezpečnost Gavin de Becker ve své knize *Dar strachu* píše: „Když jde o nebezpečí, má intuice pravdu minimálně ve dvou důležitých věcech: 1) Vždycky na něco reaguje. 2) Vždycky jedná ve vašem nejlepším zájmu.“ Té noci se mě intuice snažila ochránit před mužem, kterého jsem už téměř považovala za manžela. Bylo to strašně matoucí. Intuice nestačila. Můj snoubenec mě znásilnil. Nejlepší přítel na mně spáchal násilí. A jeho obětí se stala studentka psychologie, odbornice na duševní zdraví a empatická žena. Podle Centra pro kontrolu nemocí a prevenci „zažila každá čtvrtá žena a téměř každý desátý muž během života kontaktní sexuální násilí, fyzické násilí a/ nebo stalking ze strany intimního partnera“. Stala jsem se součástí této statistiky. Ze šoku jsem omdlela. Prostě jsem se úplně složila.

Uprostřed noci jsem se probrala a snoubenec se omlouval a tvrdil, že toho, co provedl, lituje. Tím, že připustil, že se to opravdu stalo, se ve mně něco zlomilo. Vyběhla jsem v panice z bytu a zavolala rodičům do Ohia. Ptali se mě, co chci dělat. Odpověděla jsem, že to nenahlásím. Chtěla jsem jen dostudovat a zvyknout si na život bez něj. Ve skutečnosti jsem ale chtěla vrátit čas. Zlobila jsem se sama na sebe. Jak to, že jsem to nedokázala předvídat? Byla jsem ohromená. Jak jsem se mohla smířit s tak brutální tváří lásky? Cítila jsem se osamocená. Kdo uvěří, že mě můj snoubenec znásilnil? Jak bych mohla přivolat policii a poslat dalšího černocho do vězení?