



Эрика Дейвис

# ОСТОРОЖНО, ЛЕОПАРД!

Гайд по стилю  
без правил и стереотипов

ОДРИ

**Эрика Дейвис**  
**Осторожно, леопард!**  
**Гайд по стилю без**  
**правил и стереотипов**  
**Серия «#ОДРИ.STYLE»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66655406](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66655406)*

*Осторожно, леопард! Гайд по стилю без правил и стереотипов: Эксмо;*

*Москва; 2022*

*ISBN 978-5-04-160657-2*

### **Аннотация**

Первая книга о стиле, опровергающая правила и советы глянцевого журналов. Ее автор, фэшн-журналист с 20-летним опытом, расскажет, как ежедневно принимать смелые, уверенные решения в области стиля, отказаться от архаичных правил моды и использовать силу одежды, чтобы нравиться себе. Эрика Дейвис поможет найти вашу зону комфорта в стиле, подскажет важные нюансы в выборе одежды и комбинировании цветов, научит «сканировать» магазины для поиска лучших вещей быстро и с максимальным попаданием по цене и размеру. И, конечно, раскроет секрет, как правильно носить самый провокационный, но не менее роскошный леопардовый принт.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Предисловие	5
Введение	10
Глава 1	20
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Эрика Дейвис Осторожно, леопард! Гайд по стилю без правил и стереотипов

*Посвящается маме и папе.*

*И всем, кто когда-либо думал: «Мода – это не мое».*

*Надеюсь, эта книга вам поможет.*

ERICA DAVIES  
LEOPARD IS A NEUTRAL  
A Really Useful Style Guide

Copyright © Erica Davies 2020

Interior illustrations © Emma Cowlam 2020

© Кокеева А.М., перевод на русский язык, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Предисловие

Тринни Вудалл

У нас с Эрикой очень схожие миссии. Мы хотим видеть, как светятся от счастья и нового самоощущения женщины, которые последовали нашим советам в стиле. Сила преобразования поистине невероятна. Когда женщина говорит, что она чувствует себя в предложенной тобой одежде привлекательной, это помогает избавиться от горы негативных убеждений, с которыми она выросла.

Женщинам при принятии решений нужно исходить из определенных параметров, сужать круг выбора, иначе мы начинаем утопать в его многообразии и уходим из магазина разочарованными.

Когда Сюзанна Константин и я только начали вести свою колонку в газете и писать книги, это было продиктовано желанием сказать читательницам: «Вот ваша фигура. Вот вам набор подходящих вашей фигуре комбинаций. Теперь можно идти на шопинг».

В то время женщинам нужны были эти слова, потому что никто им этого раньше не говорил. Они открывали для себя новую реальность. Некоторые из тех правил актуальны и сейчас – перечитывая наши книги сегодня, я понимаю, скольким они помогли при выборе одежды.

Однако правила создаются, чтобы их нарушать, и со вре-

менем на многие рекомендации того времени я стала смотреть не так строго. Ведь, одеваясь, важно поймать *ощущение* – как тот или иной цвет или крой заставляет вас себя *чувствовать*.

После закрытия нашего шоу в Великобритании<sup>1</sup> мы с Сюзанной продолжили вести его за границей, но уже в более облегченной версии. Мы одевали сотни женщин, все они выглядели очень по-разному, но реакция везде была одна и та же. Я видела совершенно потерянных от непонимания, что надеть, женщин и догадывалась, что дело в эмоциях. Так, если костюм не очень хорошо сидел, но был изумительно подходящего цвета, именно этот фактор становился определяющим. Именно тогда я начала осознавать психологическую составляющую того, как мы одеваемся. И если раньше это было больше похоже на математическое уравнение, то сейчас стало очевидно: одежда – это про эмоции.

Я познакомилась с Эрикой, когда мы писали нашу пятую книгу. У нас с Сюзанной была колонка в *The Sun*, а команда Эрики помогала нам стилизовать модели для съемок. Мы одевали множество женщин с самыми разными фигурами, и Эрика быстро адаптировалась к моему подходу. Так мы стали совместно работать над книгами. Она привносила свое чувство стиля, а я – свое понимание женской фигуры.

Эрика делилась со мной своими фэшн-секретами – у нее

---

<sup>1</sup> Речь идет о популярном ТВ-шоу *What not to wear*, известном в России как «Снимите это немедленно».

потрясающая способность заставить недорогую одежду выглядеть на миллион. Даже не самые красивые вещи в ее руках становились настоящими находками. В сочетании предметов одежды есть определенная логика. В своей книге Эрика говорит о методе «сканирования», которому когда-то давно обучила меня и я с удовольствием его использую.

Я захожу в *Zara* и, так как я была здесь уже тысячу раз и знаю, где что искать, сканирую магазин в течение пары минут и нахожу те самые необходимые мне три вещи. Эрика и я перевидали такое количество топов, что с первого взгляда способны определить не ту длину рукава или качество материала, даже не прикасаясь к вещи. Выбирая тот или иной материал, я думаю: «Крой красивый. Хорошо ли сядет эта вещь? Украсит ли она женщину?»

Есть еще одно классическое правило, которому я не перестану следовать. Если вы хотите выглядеть гармонично и верх у вас миниатюрнее, чем низ, выбирайте более бледные оттенки. И, напротив, если крупнее верх, остановитесь на темных тонах. Это базовые правила, которые не устаревают.

Правила правилами, но есть еще интуиция и опыт, и ко всему этому прибавляется вопрос «А как я себя чувствую сегодня?». Лучший способ научить женщину одеваться – вдохновить ответить самой себе, от чего начинает чаще биться ее сердце.

Мне всегда импонировало в Эрике то, что она не модельной внешности, она такая же, как мы, как вы. Многие жен-

щины используют отговорки типа «у меня большая грудь» или «у меня тяжелый низ, поэтому я это не надену». Но когда они видят Эрику, которая носит эти вещи, они думают: «Но она-то может». И это вдохновляет их попробовать. Эрика влюблена в то, что делает. И именно это так притягательно в ней. Она всегда такой была. Даже в рабочие будни в телестудии она выглядела стильно.

Однажды в жизни приходит момент, когда ото всех пережитых эмоций ты становишься мягче. Я сейчас в той точке, где я стала мягче во многих смыслах. И все же я вижу *такое* многообразие выбора и такое количество женщин, которые не знают, что с ним делать.

Лучшее, что мы можем, — вдохновить их экспериментировать с новыми вещами. На самом деле, я полагаю, наша обязанность в том, чтобы расположить их к этим экспериментам. И мне кажется, Эрике это удастся через ее образы, посты и сториз в *Instagram*.

И вот что еще так увлекательно в социальных сетях и что так отличает их от колонки в газете: читателя непросто заставить отложить газету в сторону и пойти разбирать гардероб. Но когда ты перед ним в прямом эфире в *Instagram*, на экране его телефона, и говоришь ему: «Сделай так!» или: «А почему бы тебе не попробовать сделать так?», твои слова действуют мгновенно, и человек пробует сразу же, в тот же день.

И все же очень важно, чтобы дома у нас были книги, к



которым мы можем обращаться за советом и вдохновением и которые заставляют нас мыслить иначе. Я счастлива, что Эрика решила написать эту книгу. Гарантирую, что после прочтения вы наполнитесь новыми идеями относительно своего образа и своего гардероба и в целом начнете себя воспринимать позитивнее.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Trinny' with a stylized flourish at the end.

*Тринни Вудалл,*

*фэшн-эксперт, автор и основательница косметической  
компании Trinny London*

# Введение

Возможно, это и гайд по стилю. Но с большой оговоркой. Это гайд по стилю без правил. Книга для тех из вас, кто годами пытался одеваться, исходя из навязанных вам модной индустрией «фасонов», «стилей» и «цветов», но все еще не нашел себя. Для тех, кто хочет отойти от привычных шаблонов, или тех, кто «не должен» одеваться определенным образом в силу разных мифов относительно вашего типа фигуры. Она для тех, кто боится носить одежду, которая нравится, из-за мнения окружающих. Кто потерял уверенность в себе, и кому не на что опереться в силу разных причин, и кто не знает, куда направиться, чтобы вновь обрести эту уверенность.

Меня зовут Эрика. Я фэшн-редактор уже более двадцати лет. Работая в самых продаваемых газетах и журналах Великобритании, я статья за статьей способствовала увековечиванию мифов о том, «что такое хорошо и что такое плохо», когда речь заходит о правилах в одежде. До тех пор, пока однажды, работая над такой статьей, я не поймала себя на мысли, что мне несвободно и некомфортно. Я подумала: «Это не делает меня счастливой» и поняла, что правила неправильные. Что одежда должна делать нас счастливыми, а не скрывать недостатки или уменьшать возраст или объем. Одежда должна быть нашим продолжением.

И я знаю, что в этом я не одинока. Теперь вместо публикации контента в печатных СМИ я загружаю его на мои онлайн-ресурсы. И каждый день я получаю сотни сообщений от моих подписчиков, которые спрашивают совета или рекомендации по самым разным вопросам стиля – от того, как вернуть уверенность в себе после рождения ребенка, до того, как разобраться, кто ты есть на самом деле, и выразить это через одежду. От женщин, которые годами пытались следовать «правилам», но чувствуют, что нечто все еще сдерживает их от того, чтобы быть собой. Меня греет мысль, что идеи, которыми я делюсь онлайн, кому-то помогли, пусть даже чуть-чуть. Знаю по отзывам моих читательниц, что часто даже небольшое изменение может привести к колоссальному сдвигу. Вот поэтому я и написала эту книгу.

Немного обо мне. Я помню, как в 9 лет гордо заявила, что стану журналистом. Позже, когда кто-то из старших спросил меня, кем я стану, я добавила к этому слово «фэшн». Я рано осознала, что одежда – это мое. Меня так увлекали мамы глянцевого журналы, что я изучала в деталях каждую фотографию, знала каждую фамилию на странице «над номером работали». Я не понимала как, но я точно знала, что и мое имя однажды там окажется.

Так оно и вышло. Во время учебы (я изучала английский язык в Ньюкасл) я писала всем изданиям с просьбой о стажировке. После университета я попала в отдел моды утреннего телешоу на BBC, которое называлось *Style Challenge*.

Там я помогала стилистам, забирала одежду из пресс-офисов, заваривала *очень* много чая и впитывала как губка каждую секунду, проведенную в мире стиля. Для девушки, которая переехала в столицу с северо-запада Англии, это был рай. Потом я встретила редактора моды *Daily Mirror* и получила приглашение пройти стажировку в их офисе в Лондоне в Канэри-Уорф<sup>2</sup>.

Вместо трех месяцев я провела там три года. Я прошла путь от разбора вещей со съемок до ведения колонки по стилю в еженедельном глянцево-м журнале. Благодаря нашему редактору Пирсу Моргану (да, именно ему!) я и моя коллега Эмбер Графленд – «охотницы за трендами», как нас называли, – начали писать об уличной моде и фотографироваться, чтобы проиллюстрировать свои заметки. В далеком 2001-м мы делали то, что сейчас делают все в *Instagram*.

В двадцать четыре года я стала самым молодым редактором моды в истории Флит-стрит<sup>3</sup>, когда *The Sun*, самая продаваемая ежедневная газета Великобритании, предложила мне эту должность. Это был вызов по множеству причин. Коллеги в команде, которую я унаследовала, были моего возраста или старше. Я, которая до этого была лишь ассистентом, теперь должна была руководить коллективом, при-

---

<sup>2</sup> Канэри-Уорф (*Canary Wharf*) – деловой квартал в восточной части Лондона.

<sup>3</sup> Fleet-Street (*Fleet Street*) – район, где с XVI века традиционно располагаются офисы ведущих газет Англии, стал именем нарицательным применительно к британской прессе.

существовать на совещаниях с главным редактором, выдавать список идей и получать по шапке, если что-то шло не так. Говорят, в подобных обстоятельствах ты либо утонешь, либо поплывешь. Мне был по душе этот вызов!

Я проработала в *The Sun* десять лет и за это время превратила несколько страниц, в основном посвященных белью, в полноценный раздел моды с трендовыми фотосъемками с участием лучших фотографов, моделей и креативщиков в локациях по всему миру. Я появлялась в качестве эксперта по моде в теле- и радиошоу. Я отвечала за концепцию съемок, отбирала моделей, стилизовала образы и, в конечном итоге, выбирала снимки, которые будут опубликованы в газете. В процессе работы у меня была свобода экспериментировать с модой, пробуя разные маленькие приемы, которые в итоге меняют картину, и благодаря этому я многому научилась. Даже своего мужа я встретила здесь!

После перерыва на рождение наших детей я снова вернулась в журналы – на сей раз директором моды и красоты журнала *LOOK*. Это был интересный период. Когда я была беременна вторым ребенком, я запустила свой лайфстайл и фэшн-блог, который назвала *The Edited*. Он позволил мне продолжить заниматься творчеством, и, когда я вышла в *LOOK*, мне пришлось балансировать между новой работой, ведением блога и воспитанием двух маленьких детей.

Было невероятно интересно работать в *LOOK* в то время, когда мир печатных изданий начал эволюционировать в

онлайн. Журналам, которые долгое время выступали единственным источником экспертизы, пришлось придумывать, как продолжать оставаться востребованными и остановить падение тиражей, в то время как быстро растущее число подписчиков социальных сетей позволило последним стать онлайн-изданиями для этой аудитории. Внезапно все внимание оказалось приковано к онлайн-контенту. Стилистам и журналистам из бумажных изданий пришлось адаптироваться к этому, добавляя онлайн к своей основной специализации.

Мне лично стали поступать предложения благодаря моему блогу, а не основной работе, с которой пришлось уйти. Мой старший ребенок должен был вот-вот пойти в школу, и мне действительно хотелось быть рядом. От чего-то приходилось отказываться, и я сказала себе, что попробую сфокусироваться на работе на себя, что бы из этого ни вышло.

Мы с семьей переехали из Лондона, и это стало новой точкой отсчета. Если раньше лента моего *Instagram* состояла из фото чашек кофе и #shoefies (фото моей обуви на полу), то теперь я могла считать мою страницу полноценным изданием. В конце концов, это было делом моей жизни последние два десятилетия! Помимо идей по стайлингу, я начала выкладывать фото ремонта дома. Когда мы в него переехали, мой аккаунт насчитывал десять тысяч подписчиков. Спустя четыре года их было уже сто пятьдесят тысяч, и все они поддерживают и воодушевляют, делятся и доверяют.

Этот цифровой мир очень необычный, есть в нем что-то

сюрреалистичное. Я вошла в список Топ-100 главных инфлюенсеров *The Sunday Times* и теперь сотрудничаю с такими брендами, как *Bobbi Brown*, *John Lewis* и *Omega*. Я также создала ряд коллекций для магазинов, включая обувь для *Marks&Spenser* и ковер для онлайн-ритейлера *La Redoute*, ставший бестселлером. Его даже позже называли *The Erica*! У меня есть коллекция товаров для дома *Edited by Erica* для онлайн-магазина *QVC*, созданная в результате того, что я делилась в *Instagram* смелыми яркими интерьерными решениями для моего собственного дома.

Сложно сказать, что именно делает *Instagram*-аккаунт успешным. Честность и подлинность, возможно, и звучат банально, но это как раз то, чего ждет аудитория. Особенно если в ленте периодически появляются оплаченные рекламные посты. Я честно рассказываю о партнерских коллаборациях или о вещах, которые мне были присланы в подарок, и каждый раз, публикуя картинку, задаюсь вопросом: «А что это дает моей аудитории?» Я неизменно получаю *невероятную* обратную связь, когда поднимаю темы, близкие всем нам, — такие, как восприятие собственного тела или возраста. И делаю это с определенной долей юмора.

*Instagram* предложил всем равные условия, позволив представителям самых разных сфер заявить о своих талантах, будь то фотографы, дизайнеры интерьера, мастера или стилисты. Мне очень импонирует, что благодаря социальным сетям мода стала более демократичной. Я люблю рас-

смаатривать личные аккаунты разных людей, которые становятся для меня экспертами по стилю; мне очень нравится, когда аудитория задает вопросы или пишет мне о том, что мои советы по стайлингу вдохновляют. Я всегда обожала леопардовый принт, он стал частью моего образа, и для меня этот рисунок так много говорит о стиле человека. Эта книга, конечно же, не про анималистичные принты. За броским названием скрывается более широкий взгляд на стиль. Хотите вы того или нет, но леопардовый принт – это громкое заявление. Заявление о том, что вы достаточно уверены в себе, что не боитесь, составляя свой образ, выбрать «леопард». Главная идея этой книги в том, что вы не должны ничему соответствовать. Вам нужно отточить приемы, цветовые и стилевые решения, которые сделают привлекательными вас.

Ваше фэшн-счастье не в том, чем завершилась ваша *eBay*-охота на столь популярное в *Instagram* платье или можете ли вы потратить неприличную сумму на дизайнерские туфли. Не хочу показаться банальной, но на самом деле все гораздо сложнее.

Я называю это СИНДРОМОМ САМОЗВАНЦА: если вы надеваете одежду, но не чувствуете себя в ней КОМФОРТНО, одежда НОСИТ ВАС, а не вы ее.

А должно быть наоборот. Всегда.

Часто люди не осознают свою суть, кто они и кем являются. Они чувствуют себя более безопасно, если выбирают чей-то образ или стиль, который, как говорят, в моде. Но те,



кто в ладу с собой, носят одежду, которая это и отражает. На такой женщине может быть потрясающее расшитое платье, но вы замечаете в первую очередь ее, а не пайетки.

Или она скомбинирует мужскую рубашку с макси-юбкой. Или колье-воротник со свитшотом. Ощущения от одежды – это ваши ощущения от своего отражения в зеркале. Как если бы на вас вовсе не было одежды. Это про то, как вы воспринимаете свое тело, а не какое-либо, даже самое великолепное, платье, которое вы надеваете. Точнее, как вы были приучены воспринимать свою фигуру и свои формы. Часто на это влияют слова, которые ваши родители или воспитатели использовали, чтобы охарактеризовать вас, когда вы выросли, или других людей вокруг. Так сформировался привычный язык, на котором и вы обсуждали, во что одеты одноклассники или приятели. Вы могли случайно услышать унижительные фразы за спиной, в то время когда вам, напротив, было необходимо укреплять уверенность в себе.

Я хочу помочь вам расстаться с этими привычными негативными установками. Теми же, по сути, установками, которые мешают вам быть счастливой. Слова, которые вы себе говорите, глядя в зеркало, фундаментально влияют на вашу самооценку. Эти же слова формируют клише, которыми вы оцениваете не только свое тело, но и то, как выглядят ваши друзья, знакомцы в метро или в интернете.

Чтобы чувствовать себя счастливой в одежде, нужно чувствовать себя счастливой без нее. Нужно стремиться подби-

рать добрые слова как для описания своей внешности, так и для внешности других людей. Добротой можно создать многое, даже великолепные образы.

Я готова поделиться с вами всем, что вынесла из своего двадцатилетнего опыта в качестве редактора моды, добавив к этому вечное ощущение, что я недостаточно стройная или крутая (что, конечно, было глупо потраченным временем, так как вы не обязаны ничего, кроме как быть собой). Я надеюсь вас убедить в том, что, создав личный стиль, который подходит вам, делает вас счастливой, вписывается в ваш образ жизни и бюджет, вы откроете мир уверенности в себе и новых возможностей.

Сначала, однако, придется разобрать шкаф. Давайте я вам в этом помогу.

*Эрика*



# Глава 1

## Стиль: потерянный и вновь обретенный

*Выбирая утром, в чем вы выйдете из дома, вы решаете, каким вас сегодня увидит мир.*

*Эдвард Эннинфул, редактор Vogue, Великобритания*



Стиль – забавная штука. Вы можете годами прекрасно себя чувствовать в тех образах, которые подбираете, ни о чем не задумываясь. А потом однажды утром вы просыпаетесь и понимаете, что уверенность вас покинула. И та «вы», которая еще недавно чувствовала себя уверенно, словно исчезает, и вы даже не представляете, в каком направлении. Определенный образ может моментально трансформировать, придав сил и уверенности, а может вызвать замешательство. Как осознать, что именно вы хотите сказать своей одеждой? Как вы хотите себя в ней чувствовать? Кем вы хотите *быть*?

Мода – это глобальная индустрия с многомиллиардным оборотом. Она создает тысячи рабочих мест и приносит деньги различным секторам индустрии – от технологов и раскройщиков до дизайнеров, моделей, магнатов, журналистов и создателей онлайн-контента. И тем не менее ее часто не воспринимают всерьез, как нечто неинтеллектуальное, незначительное и, да, немного поверхностное.

Люди могут сказать вам, что их НЕ ИНТЕРЕСУЕТ одежда. Но очень часто это означает, что они не хотят создавать ВПЕЧАТЛЕНИЕ, будто им есть до нее какое-то ДЕЛО.

Как бы то ни было, шопинг – это *огромный* бизнес во всем мире. И он очень изменился за последние пять лет. Вне зависимости от размера брендов все они преимущественно

но ориентированы на онлайн-продажи. Согласно отчету консалтинговой фирмы *GlobalData* за 2018 год, каждый пятый британский фунт стерлингов тратится в Интернете. Продукция должна *быстро* поступать на рынок, удовлетворяя постоянно растущий спрос весьма осведомленного клиента на прозрачность цепочек поставок и экологичность. Клиенты требуют большего: повышенного внимания со стороны брендов, большего выбора экологичной одежды, большего стимула, чтобы покупать меньше да лучше, и все же самыми быстрорастущими рынками остаются бренды *fast fashion*<sup>4</sup>.

По данным отраслевого журнала *Retail Gazette*, онлайн-ритейлер *Boohoo* получил рекордную прибыль в 44 %, запустив уникальную акцию по воссозданию образов знаменитостей за несколько дней с целью привлечения молодых покупателей низкими ценами. Та же *Retail Gazette* утверждает, что стоимость *Boohoo* как бизнеса составляет около 4 миллиардов фунтов стерлингов, что дороже, чем предлагающий массовую продукцию *Marks&Spencer*. Издание приводит пример компании *Inditex*, владельца брендов *Zara* и *Massimo Dutti*, которые оставляют далеко позади конкурентов с доходом в размере 16,73 миллиарда фунтов в 2019 году благодаря быстро обновляющимся коллекциям в самых последних трендах. Это говорит нам о том, что аппетит на одежду

---

<sup>4</sup> Термин *fast fashion* дословно переводится как «быстрая мода». Им обозначаются бренды с максимально коротким производственным циклом: с подиума в магазин (*Zara*, *H&M* и другие).

весьма высок, несмотря на тот факт, что, согласно опросу *Barnardo*, модные обновки надеваются всего семь раз.

Работая с рядом национальных изданий в Великобритании, я видела, как часто редакторы (в основном мужчины) урезали раздел моды до пары абзацев или заворачивали мою идею расширить рубрику, публикуя взамен «вердикт» моей команды на стиль той или иной звезды с красной дорожки. Но, несмотря на это, жизнь рассудила иначе: миллиардная индустрия, предлагающая шопинг через Интернет 24/7, – сегодняшняя реальность. Есть те, кто вам скажет, что мода – это вздор, но другие, и их миллионы, считают, что это мощнейший способ менять мир к лучшему. На протяжении моей карьеры я видела тысячи тому подтверждений – от сообщений, полученных сегодня от моих подписчиц в социальных сетях, и диалогов с женщинами в примерочных, которым я помогала со стилем, до случаев, когда я одевала женщин, оправившихся после рака, или после рождения ребенка, или после смены пола. Я видела, как меняется их жизнь, как исчезают уязвимость и незащищенность, если человек комфортно ощущает себя в одежде.

Сегодня я в основном работаю онлайн, поэтому получаю не письма от читателей, а сообщения в директ. И множество этих сообщений приходят от женщин, которые чувствуют себя потерянными в плане стиля. Причины могут быть самые разные: набор или потеря веса, переезд в другую страну, кардинальная смена карьеры. Но подавляющее большинство



– это женщины, которые недавно родили ребенка, которые провели девять месяцев в шарообразном состоянии, которые потеряли чувство уверенности в себе, чьи тела изменились, и теперь они ищут себя.

Их тело выглядит иначе, одежда ощущается по-другому. И тут психологически верх может взять материнская составляющая или личная. Я знаю по себе. У меня двое детей, и я дважды через это проходила. Именно поэтому я начала свой блог *The Edited* – мне нужна была площадка, где я могла бы делиться своими идеями и секретами по стилю, которые подходили моей фигуре в тот момент. Я и мои подруги, став мамами, все равно хотели быть в курсе, какие новинки появились в наших любимых магазинах и как мы могли адаптировать свой стиль одежды к материнству, но при этом оставаться собой, несмотря на изменившуюся фигуру.

Непонимание того, кто ты теперь, не отпускает: ведь раньше ты точно знала, *кто ты*. «Мамочкины будни» – совершенно реальная проблема. Многие сводят это к стереотипу джинсы-тельняшки-конверсы, и так на весь декрет. И да, есть соответствующее клише – и что с того? Когда все вокруг изменилось, умение подбирать комфортную и стильную в своей простоте одежду позволяет одеваться скромно и неброско, в классическом стиле. Стоит отдельно сказать о создании собственной «униформы», которая сужает выбор до комфортных вариантов, работающих всегда. Никаких экспериментов не требуется. Очевидно, это означает и нечто

большее. Изменения были настолько глубокими, что требуется время принять их и приспособиться. Многие, включая меня, переживают эти эмоции относительно изменившегося тела, не вынося их во внешний мир: «Все наладится, когда я немного посплю/сброшу вес», «Нет, на самом деле все наладится, когда я *хоть немного посплю*». Самовнушение в духе «и это тоже пройдет» только усиливает стресс в период, когда и без того весьма непросто (привет, малыш!).

Но помните – вы не одна. Через это проходят миллионы, и с тех пор, как я родила в 2010-м, в родительской парадигме произошел существенный сдвиг. Вроде не много времени прошло с тех пор, но *столь многое* изменилось. Если раньше мы делились родительским опытом с друзьями или искали советы по воспитанию в журнальных статьях или книгах, то теперь это невероятно популярная часть контента социальных сетей – так называемый *sharenting*<sup>5</sup>.

Тысячи женщин рассказывают правдиво и естественно о первых месяцах материнства онлайн, однако, честно говоря, я рада, что *Instagram* не был столь распространен, когда я впервые стала матерью. Есть так много спорных вопросов. Например, стоит ли выкладывать в сети фото новорожденного, и если да, то нужно ли скрывать его лицо.

Или стоит ли вступать в коммерческие отношения с брендами, показывая лицо своего ребенка, что может привести к

---

<sup>5</sup> Sharenting – share (делиться) + parenting (родительство) – имеется в виду делиться в социальных сетях родительским опытом.

осуждению в комментариях, или в директе, или на анонимных форумах, где люди критикуют тех, кого никогда в жизни не видели, и вменяют им в преступление открытость личной жизни.

Я провела свои первые шесть месяцев материнства в пижаме, без макияжа и с некрашеными волосами (так как полагала, что темнеть будет проще, чем поддерживать мой привычный блонд). Теперь ожидается, что мамы должны выглядеть прекрасно в ту же минуту, едва родив, выкладывать идеальные постановочные фото ребенка и себя, перемежая картинки малыша в кашемировых одежках и новенькой коляски своими в десятисантиметровых шпильках и во всем белом. Это, конечно, шутка. Но я могу себе представить, как «идеальные» кадры, наряды и сцены из жизни, доступные в Интернете 24/7, могут влиять на неустойчивую психику. Это ужасное чувство, когда ты все делаешь «неправильно», выглядишь «не так» и с завистью и беспокойством наблюдаешь, как люди, переживающие подобный период в жизни, справляются со всем блестяще. Добавьте еще сюда постоянный недосып – и вот вам все условия стать несчастной.

Тем, кто не понаслышке знает, что такое эта самая рутина, или застрял в ней, зачастую сложно определить, реакция ли это на новое самоощущение, или это смена стиля жизни, или изменения фигуры, или вас просто уже тошнит от своего старого гардероба. И это применимо не только когда ты беременна или заводишь детей, конечно. То же может слу-

читься, если вы набрали или сбросили вес, например. Раньше вы знали и ощущали контуры своего тела, а теперь внезапно чувствуете себя инопланетянином. И с чего тут начать, когда испытываешь такое? А если вы кардинально меняете карьеру или возвращаетесь к работе после перерыва?

Разработать стиль, который сообщает людям, кто вы есть на самом деле, — еще до того, как вы откроете рот, — звучит как неподъемная задача, особенно если вы и ваше привычное Я в настоящий момент разъединены. Но в сущности, если вам удастся создать пару удачных образов на каждый день, в которых вы чувствуете себя уверенно, чувствуете себя собой, миссия выполнена. Все-таки идея джинсы-тельняшка-конверсы наверняка лучше образа супергероя. Подумайте об этом как о своем первом шаге к созданию личного стиля.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.