

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 mé 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 černochy ... 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?

Vrátila jsem se domů, vykoplá ho z bytu a řekla mu, ať už se ke mně nikdy nepřibližuje. Nevím, kde jsem v sobě našla tu sílu. Beze slova se sbalil a odešel. O pár hodin později se ozvalo klepání na dveře. Myslela jsem, že je to on. Ani mě nenapadlo, že bych neotevřela. Ale byla to policie z kampusu. Jeden z mých rodičů (dodnes netuším který, nikdy jsem se jich nezeptala) jim zavolal, abych to musela nahlásit. Těm dvěma policistům jsem popsala podrobnosti a měla jsem přitom pocit, jako když se vznáším někde mimo svoje tělo. A pak, když už byl můj ex-snoubenec v autobuse zpátky do Ohia, jsem tu záležitost odmítla dál oficiálně řešit. Jakmile policie odešla, rozhodla jsem se, že můj život prostě půjde dál. Neděli jsem strávila v posteli. Nejedla jsem. Nesprchovala jsem se. Téměř jsem se nehýbala. V pondělí ráno jsem vstala a otevřela skříň.

Oblékla jsem si šaty ve stylu padesátých let kopírující postavu, které připomínaly ikonický model Givenchy pro Audrey Hepburnovou, dlouhé rukavice a klobouk se širokou krepou. Udělala jsem si kompletní make-up a použila výraznou rtěnku. Vzala jsem si svoje obrovské náušnice z perly. Došlo mi, že když se budu v outfitu cítit dobře, budu se prostě cítit dobře. Tečka. V následujících měsících jsem, pokud jde o módu, riskovala ještě víc. Do školy jsem nosila róby. Ostatní studentky v džínách a tričku se na mě dívaly úkosem. Bylo mi to jedno. Ranní oblékání pro mě bylo jediným světlým okamžikem dne. Z bytu se stal můj ateliér, kde jsem měla všechno naprosto pod kontrolou. Při výběru oblečení a doplňků jsem mohla čerpat z kreativity dětství, ze svého smyslu pro zábavu a hru. Co by někdo mohl považovat za oblékání vyjadřující sílu, tomu jsem já říkala naparáděná bolest. Od té doby jsem to začala pokládat za oblékání od srdce. Víím jen, že po znásilnění jsem na svém oblečení lpěla stejně jako batole na plyšovém medvídkovi, jako topící se na záchraném člunu.

V sérii rozhovorů prováděných v rámci průzkumu pro knihu s názvem *Appearance and Power* byly oběti sexuálního útoku dotazovány, jak se po napadení oblékaly. Vííc než polovina z nich změnila následkem této zkušenosti způsob odívání. Některé tak, aby se vyhnuly pozornosti okolí, chránily se a zabránily komentářům ohledně svého vzhledu. Ovšem ostatní změnilly styl tak, aby vyjadřoval nepřemožitelnou sílu. To jsem byla já. O několik let později

jsem objevila ještě další výzkumy popisující tenhle druh chování a četla je s otevřenou pusou. Měla jsem pocit, jako bych, zatraceně, četla vlastní deník. Lektor marketingu na australské University of Queensland Business School dr. Alastair Tombs zjistil, že ženy si s určitým oblečením spojují pozitivní pocity a s jiným zase negativní. To vše na základě předchozích emočních zkušeností a vzpomínek na chvíle, kdy měly tohle oblečení na sobě. Tombs podrobně hovořil se třiceti ženami a na základě rozhovorů vyvodil následující závěr, o kterém promluvil pro *Sydney Morning Herald*: „Volba outfitu závisí na momentální náladě. Jedná se o určitou formu sebevyjádření, ale zjistili jsme také, že oblečení se používá k ovládnání nebo maskování emocí.“ Bum! To jsem byla přesně já: svými outfity jsem se snažila ovládnout a maskovat emoce a pokoušela jsem se je změnit. Ale trochu to pomohlo, opravdu.

Tohle chování jsem definovala jako oblékání *vylepšující náladu* – kdy používáte šatstvo k tomu, abyste si zlepšili nebo optimalizovali emoční stav, abyste se rozveselili. Znáte přece rčení „Neoblékej se do zaměstnání, které máš, ale do zaměstnání, které chceš mít“? Tuhle představu můžeme převést i na emoce. S oblečením, které vám vylepší náladu, si toužíte navodit pocity, které chcete cítit. Když jsem volila pestré barvy, abych si navodila pocit radosti, vysoké podpatky, abych se cítila silnější, a líčila se, abych si připadala upraveně – to všechno byly kroky k vylepšení nálady. Byl to způsob, jak do sebe investovat, když mi někdo, koho jsem milovala a komu jsem důvěřovala, právě ukázal, že si nemyslí, že za něco stojím. Taky se říká, že „nejlepší odplata je vypadat dobře“, což se dnes proměnilo na populární hashtag #RevengeBody. Ale já se neoblékala pro něj. Teď už ne – a nikdy víc. Vzepřela jsem se, abych mohla čelit světu. Pěkné oblékání bylo prvním krokem k tomu, abych zase vzala život do vlastních rukou.

Samozřejmě že to nestačilo. Nemusíte být cvokař, aby vám došlo, že aby se člověk vzpamatoval z násilí ze strany intimního partnera, bude to vyžadovat víc než pouzdrovou sukni a páskové sandálky. Během toho léta a podzimu jsem vypadala čím dál bizarněji, ale paradoxně jsem se čím dál víc stahovala do sebe – do pouhé skořápky mého někdejšího já. Profesoři si toho všimli. (Upřímně, vzhledem k tomu, co jsem nosila, nebylo možné si mě nevšimnout.) Během

několika setkání za zavřenými dveřmi jsem sebrala veškerou odvalu a všechno jim řekla. A i když věděli o mé situaci a vzali v úvahu, s jakým stigmatem je v mé kultuře spojeno cokoli ohledně duševního zdraví, v prosinci mi doporučili, abych kurz dočasně přerušila. Rozhodli, že „postrádám empatii nezbytnou pro práci terapeuta“.

Když se teď dívám zpátky, jsem přesvědčená, že jsem pravděpodobně trpěla nějakým druhem posttraumatického stresu. I když jsem denně plnila školní povinnosti, nebyla jsem schopná se plně napojit na pacienty ani na spolužáky. To není výmluva pro to, co se stalo. Pro mě je prostě důležité si vyjasnit, že někde pod povrchem, v hloubi duše, jsem věděla, že jsem pořád stejně empatický, citlivý a intuitivní člověk, jakým jsem byla vždycky. Prostě jsem jen byla od téhle části svého já dočasně odříznutá. Nedařilo se mi najít způsob, jak se sebrat a říct to nahlas. K dosažení druhého magisterského titulu z psychologického poradenství mi chybělo pouhých pět kreditů, když mě z Kolumbijské univerzity prakticky vykopli. Odešla jsem s titulem magistra umění a byla oficiálně vystudovanou terapeutkou. Během následujících let jsem se zbavila jakékoli zášti. Jsem pevně přesvědčená, že když narazíte na zavřené dveře, máte dvě možnosti: vzdát se, nebo najít jiné.

Takže mi bylo dvacet tři a ocitla jsem se uprostřed skutečné existenční a emoční krize. Přišla jsem o studentský život. Přišla jsem o snoubence. Ale neexistovalo, abych si odjela domů lízat rány. A to, ani kdybych si letenku zpátky do Ohia mohla dovolit. Cítila jsem se hrozně sama a úplně prázdná. Kdybych jen věděla, že jsem v dobré společnosti. Podle průzkumu Americké psychologické asociace z roku 2009 přiznalo 87 procent studentů psychologie, že zažili úzkost, a 68 procent dokonce depresi. Ne náhodou se studiu psychologie přezdívá „sebezpyt“. Protože lidi, které to táhne k profesím spojeným s duševním zdravím, si většinou přejí vyřešit vlastní problémy (a současně pomáhat ostatním). A, páni, já měla pořádné.

Jako u mnoha jiných i u mě zřejmě pramení hodně problémů z výchovy. Jak jsem už zmínila, otec pracoval jako školník na základní škole. Ale to není všechno. Měl jakousi dvojí identitu, která se svým způsobem podobala mému dvojímu životu studentky vysoké školy ve dne a modelky večer. Když mi bylo třináct, byl usvědčen z federálního zločinu spojeného s drogami a odpykal si dva roky

ve vězení. Během té doby se navíc zhoršily potíže mojí matky spojené s užíváním drog. Během doby se nám ale podařilo dosáhnout jakéhosi šťastného konce. Oba rodiče nedávno dostudovali střední školu. To mě naplňuje nevýslovnou hrdostí. Ale špatné období si na nás všech vybralo daň. Když jsem musela odejít z Kolumbijské univerzity, cítila jsem se tak na dně, jak jsem se necítila od svého dospívání, kdy byl otec ve vězení. Ale už jsem ze svých potíží nemohla vinit rodiče. Nesnáze, ve kterých jsem se nacházela, jsem si nezavinila, ale musela jsem se s nimi vypořádat sama. Vstoupila jsem na neprobádané území.

V minulosti jsem na tragédii, zlomené srdce nebo překážku reagovala tak, že jsem pracovala ještě tvrději a nutila se do ohromných výkonů. Mým posláním bylo, aby na mě byli všichni hrdí. Chtěla jsem sklidit úspěch a udělat všechno, abych napravila přešlapy rodičů. Brzy jsem se naučila, že tvrdá práce může člověku pomoci vyhrabat se z téměř jakékoli díry. Sestra mého otce byla první v rodině, kdo emigroval z Jamajky. Pracovala jako služebná, myla podlahu a uklízela, a nakonec se jí podařilo vydělat dost peněz, aby ho mohla dostat k sobě do Spojených států. Byla jsem první člověk v rodině, který šel na střední školu a navíc na elitní univerzitu. Takže když mi bylo v podstatě řečeno, že tam nepatřím, byla to rána nejen pro mě, ale pro celou rodinu. A co na to otec? „Narodila ses tady ve Státech. A vracíš nás o dvě nebo tři generace zpátky.“ Připadala jsem si neschopná. Měla bych být lepší. Mám být tou, která nás zachrání. Místo toho ze mě ta ostuda přímo vyzařovala. Bylo to jako dominový efekt, který očernil mou už tak křehkou rodinu ještě víc. Byla tahle reakce fér nebo zasloužená? Chci dál hrát roli spasitele téhle rodiny? S podobnými otázkami zápasím na terapii dodnes.

Po předcích jsem nezdědila pouze ohromnou pracovitost. Bylo mi řečeno, že když se babička z matčiny strany snažila promluvit o svém sexuálním napadení, dali ji do ústavu pro choromyslné. Černošky jsou po celé generace zvyklé držet tyhle věci v sobě – brutální rasové předsudky, sexuální násilí, každodenní nadávky nebo drobné útoky. Je to zdrcující dědictví. Není divu, že radši mlčíme. A není divu, že se zdráháme vyhledat pomoc. Vědci z oboru epigenetiky zkoumají, zda je trauma dědičné, a mají teorii, že psychické rány se mohou geneticky předávat z jedné generace na druhou.

Biolog z Kalifornské univerzity v Davisu Lawrence V. Harper píše v magazínu *Psychological Bulletin*, který vydává Americká psychologická asociace: „V současnosti se domníváme, že behaviorální vývoj je výsledkem souhry genetické dědičnosti, vrozených vlastností, kulturního kontextu a rodičovské výchovy, protože právě tyto faktory jedince přímo ovlivňují. Evoluční ekologie ale ukazuje na další faktor, *epigenetickou dědičnost*. Jedná se o fenotypové reakce rodičů na environmentální překážky, které se přenášejí na potomky, i když potomci sami se s těmito překážkami nepotýkají.“ Jinými slovy, prožitky se nám zřejmě otisknou do genů. Někteří vědci se domnívají, že trauma může být dědičné.

Po znásilnění jsem se rozhodla, že ten začarovaný kruh utajovaného týrání prolomím. Promluvila jsem, aby se moje budoucí dcera nemusela narodit s břemenem mé vlastní bolesti a bolesti mé babičky. A mluvila jsem dál. Když jsem se otevřela rodičům a profesorům, vyhledala jsem nakonec i terapii. Nedávno jsem o tom dokonce hovořila na platformě TED. Hanbě se daří v mlčením. Takže já jsem promluvila nahlas a mluvím o tom dál.

Ale bezprostředně po svém napadení jsem se zabývala jenom praktickými otázkami přežití. Abych mohla zůstat v New Yorku a udržela se finančně nad vodou, vzala jsem práci chůvy. Připadalo mi to jako velký krok zpátky, ústup od snahy o své cíle. Nejdříve se mi to zaměstnání nezdálo o moc lepší než mytí podlah a čištění záchodů, práce, kterou musel dělat táta a teta, když byli čerstvími přistěhovalci. Ale neměla jsem žádné příjmy a kromě lidí ze školy jsem nikoho neznala. Takže jsem buď mohla dělat chůvu, nebo pracovat v McDonald's. Ovšem kdyby se o mém životě točil film, byl by tohle sestřih scén o mém vykoupení doprovázený dojemnou muzikou. Starala jsem se o skutečně úžasného sedmiletého kluka se zvláštními potřebami. To, že jsem byla s ním, že jsem o něj pečovala a že jsem kvůli němu musela zpomalit, se ukázalo jako ta nejlepší terapie, v jakou jsem mohla doufat. Po napadení se v mém životě objevila propast mezi obdobím před znásilněním a po něm. Už nikdy jsem neměla být tou Dawnn, kterou jsem bývala. V hlavě jsem si znovu a znovu přehrávala ten večer. Ale jak vám řekne spousta obětí sexuálního napadení, když se vám tohle stane, svět se nezastaví, aby si toho všiml. Jsme ti, kteří chodí s neviditelným zraněním uvnitř.