

Шанжан Тряпье ШМОТКО-

терапия

Гардероб как
лексикон и
инструмент

Самонастройка
через одежду -
одевайтесь
осмысленно

Пусть на сцену
лежит через
костюмерную



Путь к себе через гардероб
Авторская методика

Шанжан Тряпье

Шмоткотерапия. #1
Гардероб как лексикон

«Автор»

2026

Тряпье Ш.

Шмоткотерапия. #1 Гардероб как лексикон / Ш. Тряпье —
«Автор», 2026

Шмоткотерапия - авторский метод воздействия на свое самочувствие, настроение и поведение при помощи одежды. А также гардероб рассматривается как инструмент влияния на окружающих. Именно одежда управляет впечатлением, которое вы производите. Так давайте начнем делать это сознательно! В первом выпуске рассмотрены основы метода, теоретическая подоплека социального воздействия одежды.

© Тряпье Ш., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Шмоткотерапия - что это такое?	5
Ваша личная стратегия: Проявляться, или..?	6
Как все начиналось	7
Que bono? Выгодоприобретатель	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Шанжан Тряпье

Шмоткотерапия. #1 Гардероб как лексикон

Шмоткотерапия - что это такое?

Шмоткотерапия это терапия при помощи шмоток, как очевидно из названия.

Это метод воздействия на себя и окружающих при помощи одежды.

Одежда это сигнальная система, и ее воздействие распространяется в обе стороны – внутрь личности и наружу.

Да, точно так же, как улыбка*. Она дает информацию окружающим и она же создает петлю обратной связи и воздействует на ваше состояние.

** Улыбка поднимает настроение благодаря лицевой обратной связи: когда сокращаются мышцы лица, мозг считывает это движение как сигнал радости, даже если улыбка искусственная. В ответ на этот импульс центральная нервная система мгновенно запускает выработку нейромедиаторов счастья — эндорфинов, дофамина и серотонина. Одновременно с этим снижается уровень гормонов стресса, таких как кортизол, что приводит к быстрому расслаблению организма и естественному улучшению эмоционального состояния.*

Одежда управляет не только восприятием вас самих окружающими людьми. Одежда может управлять и вашим поведением и самочувствием. И она делает это, даже если вы не делаете этого сознательно.

Даже если этого не делаете вы сами, одежда управляет вашим самочувствием, вашим поведением и тем, как вас воспринимают окружающие.

Нельзя сказать, что это какое-то новое утверждение. Это кажется общеизвестным.

Матери всех времен и народов учат своих дочерей*, как выглядеть для достижения цели. Имиджмейкеры трудятся над образами политиков. Стилисты обслуживают известных персон и работают с населением в том числе и онлайн.

** Сыновьям тоже доставалось, но прямо скажем, работа над имиджем у мужчин так и не развилась с сколько-нибудь внятной системой. История знает только одно исключение, в котором позиционирование личности и ее места в обществе было четко разработано через сигнальную систему костюма. Это эпоха денди и Джодрдж Браммелл, основоположник дендизма как философии. Мировоззрение денди через строго определенные способы одеваться, выглядеть, вести себя, было вполне сформированной устойчивой социальной системой. Денди не только выражали взгляд на жизнь таким образом, но и формировали свои убеждения через внешность.*

Но многие ли из нас пользуются этим инструментом осознанно?

Я не стилист и сразу об этом говорю. Моя задача - дать вам инструмент для самопознания, направить ваше внимание на то, чего вы раньше не замечали. Методика предназначена для самостоятельной работы каждого человека. Поэтому я не разбираю кейсов, не работаю с людьми и не даю готовых ответов. Любой ответ может быть правильным для вас, если вы сами его нашли и он вас устраивает. Я могу лишь подтолкнуть вас к размышлениям.

Я не научу вас одеваться. Вы сами научитесь.

Ваша личная стратегия: Проявляться, или..?

Когда появились первые программы-раздевалки с разборами от стилистов и публичной поркой женщин, которые не выглядели «красивыми и модными», главным тезисом было «Проявляться!». Нам говорили, что упаковка - одежда и внешний вид – должна соответствовать содержанию – то есть вашей личности. Быть информативной. Информировать о ваших взглядах, роде занятий, социальном статусе. И это казалось отличной идеей.

И это было бы отличной идеей.

Если бы все хотели именно этого и в этом нуждались.

Неужели не все хотят проявляться?

А вы как думаете?

Сейчас все информационное поле кричит, что мы должны проявляться. Этому есть причины – часто это действительно нужный и важный метод. Если есть потребность – а она у вас есть, вы уверены?

Если да, если вам действительно нужно проявляться, и вы хотя бы приблизительно знаете, с какой целью, то есть какое впечатление вы хотите создать, перед кем, каким способом и насколько вам это комфортно, то вы готовы начать.

А если вы не хотите? Нет, не все этого хотят. Да, вы можете не хотеть.

У вас нет никакой обязанности перед обществом проявляться. Я узнавал – такого пункта в социальном договоре нет. И вам это может быть не нужно и даже вредно. Но вообще-то достаточно одного вашего желания оставаться в тени.

Методы определения параметров проявленности: границы приемлемости, зона комфортного проявления, методы проявления, и т.д. – мы определяем в первом блоке методики "Шмоткодиагностика". Он находится на Литрес в виде готовой книги, это практикум с заданиями, вопросами и интересным чтением о моде и стиле к каждому блоку. Вы можете начать с этого – и это будет разумно, если вы хотите что-то делать. Но если вам хочется пока что просто почитать, то не так важно, с чего вы начнете.

Как все начиналось

Методику «Шмоткотерапия» я начал разрабатывать в начале 2020х. Первые блоки Шмоткотерапии опубликованы в тематическом сообществе социальной сети 27 марта 2024 года. Начались тестирования на людях.

Но мы столкнулись с тем, что невозможно работать с неподготовленным человеком. Как нельзя лечить без определенного диагноза, как нельзя начать учиться все равно чему, без определения исходной позиции и желаемого результата.

Поэтому я приостановил работу над терапевтическим блоком и занялся разработкой Шмоткодиагностики.

Во время работы выяснилось, что многие вещи требуют для понимания культурного контекста. Так появились статьи про моду в ее социальном значении. Я писал их в рамках работы над другой книгой, но легкие и увлекательные материалы в стиле науч-поп оказались настолько интересны участникам, что мы решили включить их в методику по диагностике. Потому что узнавая новое, мы можем лучше узнать себя, определить свои позиции, текущие и желаемые. Может отнестись критически и проработать какое-то убеждение, а можем выяснить, что и сами всегда так думали, или чувствовали что-то такое, но не могли объяснить.

Первые онлайн потоки Шмоткодиагностики мы провели в сентябре 2022 года, апреле 2023, сентябре 2024 и в апреле 2025. Четыре потока, во время которых и мои читательницы, и я сам, узнавали что-то новое и оттачивали свои навыки.

Книга «Шмоткодиагностика» была закончена и опубликована на Литрес 19 января 2025 года. Вошла в серию «1000 инсайтов». Вышла в финал конкурса известного книжного коуча и шорт-лист конкурса Литрес в номинации «Лучшая версия себя».

По той одежде, которая есть в вашем шкафу, и по той, которой у вас нет (а также по причинам, по которым ее нет), мы определяем такие параметры, как:

- Границы приемлемости,
- Желание быть видимым,
- Ролевые модели – текущие и желаемые.

И после этого, определив текущее состояние, можно будет приступить к работе над улучшением и изменением.

До того, как вы определите свое актуальное состояние и вектор желаемых изменений, приступать к терапии может быть бесполезно и бессмысленно. Но может оказаться интересным, так что это всего лишь этап.

«Шмоткодиагностика» позволит вам лучше познакомиться с собой и вывести наружу некоторые важные особенности, которые обычно принято считать константами.

Примеры таких констант?

Сколько угодно.

Каждая женщина хочет быть красивой. Нет, не каждая. Кроме того, даже если женщина хочет быть красивой, она может считать эталоном красоты совершенно разные образы. И стремиться к разному. Любой человек и все общество может не считать этот образец красивым и навязчиво сообщать об этом женщине, и она даже может поверить. Но себя обмануть трудно. И жить не свою жизнь тяжело и бессмысленно.

Женщины должны быть красивыми. Нет, не должны. Я не буду говорить что женщина должна быть некрасивой, а ум и доброта гораздо важнее красоты – об этом вы прочитаете в классике. Я скажу, что у женщины перед обществом нет никакой обязанности быть красивой. Она может хотеть быть красивой, может не хотеть. А если хочет – то идеал красоты у нее свой, и никто не должен навязывать ей иное.

Женщина должна быть женственной, истинная красота это слабость и сексуальность. Нет. Сила – одно из самых привлекательных качеств в человеке, независимо от пола. Сексуальность не равна красоте. Соединение слабости и сексуальной привлекательности создает удивительно уязвимую модель поведения и внешний сигнал, привлекающий ну скажем так, людей не того сорта, с кем хотелось бы иметь дело.

Женщина должна следить за модой. Не должна. Мода это важно, но у вас нет никакой обязанности перед мировым производителем постоянно мониторить новости модного мира, читать чек-листы стилистов об актуальных моделях сезона, покупать все новые новинки, которые меняются дважды в сезон. И даже пытаться купить что-то из «вечной классики» бесполезно – ничто не вечно, и даже не долгосрочно.

Комплименты нравятся всем. Не всем и не всякие комплименты. Непосредственно с этим мы столкнемся на «Шмоткодиагностике». В мире существуют люди, которым не нравятся комплименты. И не надо говорить, что они неправильные, отправлять их на курсы «Как принимать и делать комплименты» и укорять за их решение. Им не нравится – и они имеют на это право. Не каждый комплимент приятен. Сам факт того, что кто-то делает вам комплимент, может быть неприятным, а может просто не доставлять радости. Нет, вы не обязаны радоваться и даже благодарить.

Продолжать можно долго.

Кто вам сказал, что это правда? Он соврал.

Que bono? Выгодоприобретатель

Скорее всего это был *мировой производитель*, которому нужно продать как можно больше товаров, а также специалисты помогающих отраслей, которым нужно зарабатывать деньги в своей специальности. Скорее всего, им это даже нравится. Но это происходит за ваш счет.

Выгодоприобретателем постулата о женственности является *патриархат* со своими механизмами. Все без исключения атрибуты женственности направлены на то, чтобы лишить женщину силы и независимости. В том числе культ соответствующей эстетики и нарратива, в котором слабое изнеженное существо находится на балансе у идеального (и потому несущего) персонажа мужского пола.

А кто хочет, чтобы вы были красивой? Тоже не вы.

Я мог бы сказать, что это *социум – окружающие вас люди*. Но нет.

Никто не хочет, чтобы вы были красивы той красотой, которая вам самой нравится. Никто.

Все люди, которые окружают вас, хотят, чтобы им приятно было на вас смотреть. Им! Не вам! И уж конечно, никому другому кроме них самих. То есть обязанность быть красивой в принципе невыполнима – нельзя одновременно удовлетворять всем идеалам красоты, существующим сегодня в обществе, и даже по очереди нельзя.

Вы сами должны стать бенефициаром своих отношений с одеждой - а при помощи этого метода - с самой собой и с окружающими.

Вы не должны приносить выгоду другим персонажам. Только по вашему свободному и осознанному выбору. Но сделать его, этот выбор, нужно с открытыми глазами. А не повинаясь давлению извне.

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.