

Oblečemo jih manj kot šestkrat

Nedavno je v studiu Lee Pisani, strokovnjakinje za celovito podobo, potekal dogodek **Obleko podarim-dobim**. Vas zanima, zakaj imate polno omaro oblačil, pa vseeno ne veste, kaj obleči? Kaj vaš odnos do oblačil pove o vas samih? Ali kakšna oblačila vam najbolj pristajajo? Potem obvezno berite naprej. **Mimogrede, ali ste vedeli, da ste, če svoja oblačila oblečete več kot šestkrat, že vsaj približno ekološko ozaveščeni? Khm, čakajte, ali smo prav slišali?!**

Tekst: BIBA JAMNIK VIDIC
Foto: MATEJA J. POTOČNIK

Glavni cilj dogodka je bil dosežen: ženske spodbuditi, da počistijo svojo garderobo in se opogumijo, da najlepša neuporabljena oblačila zamenjajo ali podarijo.

»P o moji oceni imajo Slovenke v omari okoli 70 odstotkov oblačil, ki jih ne nosijo, en kos oblačila pa oblečejo največ šestkrat. Tekstilna industrija je ena najdonosnejših industrijskih panog na svetu, takoj za naftno in pred farmacevtsko. Pa tudi ena največjih onesnaževalk na svetu. Zaradi kemikalij v proizvodnji in tudi pozneje zaradi pralnih praškov razpadajo bombažna oblačila več kot 200 let, pri čemer se sproščajo velike količine toplogrednega plina metana,« pove Lea Pisani, strokovnjakinja za celovito podobo in avtorica treh knjig o kulturi oblačenja. Hiter ritem življenja, številne možnosti izbire, stalno novi trendi in potrošniška kultura se odražajo tudi v garderobnih omarah Slo-

Zvižaje, ki nas polepšajo

Lea Pisani: »Ženske polepša asimetrija v krojih in vzorcih, vsem prista tudi večji izrez. Če pa želimo biti na pogled bolj suhe, svetujem, da naj bo ob telesu oblačilo le tam, kjer smo najvitkejše. Zelo močne ženske naj imajo ozko oblačilo le v zapetjih in gležnjih. Ker smo običajno bolj drobne tudi pod prsmi, na tem mestu stisnjena obleka lepo pristaja skoraj vsaki ženski. Vitkejši videz dajo še temnejše barve, zato na delih telesa, kjer smo močnejše, nosimo temne barve brez vzorcev. Odsvetujem svetilka-joče se materiale, vidne šive, žepe in zmečkanine. Optično nas zoži barvna vertikala: to pomeni, da smo v isti barvi oblečeni od glave do pete.«

venk, kjer se skriva zelo veliko ne-nošenih oblačil. Ker ji ni vseeno, je s kolegicama, psihoterapevko Jano Lavtižar in Tino Markun, svetovalko za urejanje domov po holistični metodi Marie Kondo, organizirala dogodek **Obleko podarim-dobim**. Udeleženke so si na njem izmenjale oblačila, in to ne kakr-

šna koli. Prinesle so najlepša, ki jih ne nosijo več. Ob tem pa izvedele marsikaj zanimivega.

Psihološko ozadje odnosa do oblek. Jana Lavtižar, zagovornica načela manj je več, ki je prevedla knjigo *Dom brez odpadkov* avtorice Bee Johnson, je na dogodku razložila, od kod ljudem potreba po kopičenju. »Najekstremnejša je seveda uradno priznana duševna motnja kopičenja, obstaja pa še veliko drugih razlogov, zaradi katerih imamo doma preveč krame. S svojimi oblačili se, denimo, lahko identificiramo.« Identifikacija, pove, se je začela z industrijsko revolucijo, ko so ljudje s konfekcijskimi oblačili dobili možnost, da postanejo podobni bogatim. »Tudi danes je marsikdo prepričan,

bo meni ali komu od mojih bližnjih še prišlo prav. Od nekaterih oblačil pa se ne moremo ločiti zaradi čustvene navezanosti nanje. Morda jih je nosila nam draga oseba, ki je ni več med nami, obleka nas lahko spominja na kakšen lep dogodek, shranjeno oblačilo je lahko tudi način žalovanja za preteklim odnosom ali pa nas spominja na telo, kakršno smo imeli nekoč.«

Kopičenje oblačil je velikokrat posledica zasvojenosti z nakupovanjem. Največkrat so z njim zasvojenе ženske, ki tako polnijo no-tranjo praznino, s katero se niso sposobne soočiti drugače. Rezultat so police, polne oblačil in čevljev, ki jih ne nosijo. A problem s kopičenjem lahko začnemo reševati šele takrat, ko se zavemo, da ga sploh imamo, pojasnjuje psihoterapevka. Izmenjava oblačil je pomembna tudi z okoljevarstvenega vidika. »Dolgoročna okoljevarstvena strategija brez odpadkov (zero waste) ima hierarhijo ravnanja z odpadki označeno s petimi r-ji: refuse, reduce, recycle, reuse, rot, kar v prevodu pomeni: za-

Marie Kondo v Sloveniji, je udeleženkam pokazala, kako urediti garderobno omaro, da jo bodo z veseljem odprle in bodo v njej preprosto vzdrževale red. »Pomembno je, da se zavedamo, da je naš dom temelj v našem življenju, ki vpliva tako na naše počutje kot tudi na odnose, ki jih imamo s sostanovalci, zato moramo zelo paziti, kaj prinašamo vanj. Red je v domovanju zelo pomemben, sploh za ženske. Raziskave so pokazale, da ženskam nered celo povzroči izločanje stresnega hormona kortizola.« Zato je prvi korak, ko se lotimo urejanja doma, pospravljanje oblačil. »Po Marie Kondo se tega lotimo tako, da najprej vsa oblačila, seveda samo svoja, zložimo na isti kup. Tako dobimo predstavo, koliko oblačil imamo.« Sledi sortiranje in pospravljanje. »Obdržimo samo tista, ki nas navdajajo z veseljem. Če so vmes takšna, ki jih ne nosimo, so nam pa drag spomin in smo nanje čustveno navezani, jih izločimo in se o njih odločimo čisto na koncu pospra-



Katja z Jesenic je tovrsten dogodek obiskala prvič, a zagotovo ne zadnjič. Super se ji je zdelo, ko je ob izbiri oblačil lahko za nasvet vprašala Leo Pisani. Sicer pa nam je o sebi zaupala, da je antinakupovalni tip. »Že nekaj časa si oblačila šivam sama. Ker imam premalo časa, so mi oblačila iz druge roke blizu. Ponje se največkrat odpeljem v Kranj, kjer imajo trgovino, kamor lahko odnesem tudi svoja oblačila.«

nosti. Tako denimo v isto škatlo zložimo vsa krila, v drugo bluze, v tretjo spodnje perilo ... Oblačila svetlejših barv so vedno spre-daj, temnejša zadaj. Tako zložena



Organizatorke dogodka Lea Pisani, Tina Markun in Jana Lavtižar. Oblačila, ki niso našla novih lastnic, so organizatorke odnesle na Društvo Ukrajincev v Sloveniji in v varne hiše.

vрни vse, česar res ne potrebuješ, zmanjšaj porabo tistega, kar misliš, da potrebuješ, ločuj odpadke za recikliranje, ponovno uporabi in šele na koncu zavrzi ali kompostiraj. Osnova, ki dolgoročno pomeni manj odpadkov, pa je premišljeno nakupovanje.«

Zdravilno urejanje garderobne omare. Tina Markun, svetovalka za urejanje domov in prva certificirana svetovalka za urejanje domov po holistični metodi

vljanja.« Če se nikakor ne moremo posloviti od njih, Tina svetuje, da jim določimo posebno mesto. Ena od njenih strank je svoji posebni dragi obleki namenila mesto v predalu, v katerem shranjuje ogrlice. »Tako vsakič, ko izbira ogrlico, mimogrede poboža še svojo obleko.« In kako pospravljamo oblačila po metodi Marie Kondo? »Vsa oblačila zložimo v obliki pravokotnikov in jih pokonci zlagamo v škatle. Oblačil ne ločujemo po letnih časih, ampak po namemb-

oblačila nam zelo olajšajo življenje. Lažje se odločimo, kaj bomo oblekli, tudi časa za izbiranje porabimo veliko manj. Pa še prihranili bomo, saj neurejene omare, ker nimamo pregleda nad tem, kaj imamo, kar kličejo k nakupovanju.«

Ne kupujte oblačil za imaginarnega sebe. Danes veliko ljudi kupuje oblačila za imaginarnega sebe. To pomeni, da kupujemo oblačila za takrat, ko bomo imeli idealno težo, ko bomo nekam šli ali ker so všeč prijateljicam. Zato je dobro, da ženske, ki se želijo v oblačilih res dobro

počutiti, začnejo izhajati iz sebe. »Vprašajo naj se, kakšne so njihove naravne danosti, kakšna je njihova postava, kakšne barve jim pristajajo.« Lea Pisani razloži, da osnovne barve, ki nam pristajajo, lahko razberemo tako, da pogledamo v svojo šarenico. »V njej boste z lahkoto našli vsaj štiri barve. Poleg teh barv pa vsem pristajajo še smetanasto bela, čista vijolična, ogleno siva in temno zelena. Precej si boste tudi olajšali življenje, če boste kupovali oblačila peščenih barv in jih kombinirali z barvo, ki izstopa. Po mojih izkušnjah je za izstopajočo barvo najbolje izbrati črno ali temno modro. Kupovanje v kompletu vam bo v dveh letih pričaralo popolnoma usklajeno garderobo.« Kadar gremo po nakupih, še svetuje, spravimo račune, etikete pa vsaj dan ali dva pustimo na

Lea Pisani: »Če po nakupu začnete spraševati domače ali prijateljice, ali vam oblačilo pristaja, je to znak, da vam zagotovo ne pristaja.«

oblačilih. »Če po nakupu začnete spraševati domače ali prijateljice, ali vam oblačilo pristaja, je to znak, da vam zagotovo ne pristaja (smeh). Nesite ga nazaj v trgovino. Tako boste naredile tudi prvi korak k ohranjanju okolja. V manj razvitih deželah naših oblačil namreč nočejo več. Pravijo, da so to oblačila mrtnih belcev. Zato je dobro, da kupujemo samo tisto, kar bomo zares nosile.«



Saša se je na dogodek pripeljala iz vasi Dovje pri Mojstrani. Rabljena oblačila so že od nekdaj njen način življenja. Zadnjega pol leta pa prakticira tudi urejanje doma po metodi Marie Kondo. Takšno pospravljanje oblačil je zelo osvobajajoče, pravi. »Zdaj z veseljem odprem omaro, lažje se odločim, kaj bom oblekla, pa tudi pakiranje za dopust je veliko lažje. Ker ima vsaka stvar svoje mesto, je stanovanje manj našarjeno.«