

## Зачем носить одно и то же каждый день? | Pourquoi porter la même tenue tous les jours?

Author: Зарина Салимова, [Берн](#) , 20.02.2020.



Идеальный гардероб приверженцев минимализма. Фото: The Creative Exchange on Unsplash

Чтобы сэкономить время и не растрчивать энергию на принятие мелких решений, все больше людей придумывают собственную «униформу» и в течение недели одеваются абсолютно одинаково.

Afin de gagner du temps et éviter la fatigue décisionnelle, de plus en plus de personnes adoptent une «uniforme» et s'habillent tous les jours de la même façon.

Pourquoi porter la même tenue tous les jours?

Если в вашем шкафу лежат пять пар одинаковых джинсов и стопка аккуратно сложенных черных водолазок, то это может означать две вещи: либо в вас переселился дух Стива Джобса, который примерно так и одевался с 1998 по 2011 годы; либо вы входите в набирающую популярность «секту» гардеробных минималистов, которые добровольно и без принуждения носят «униформу», даже если на работе никто не требует соблюдать строгий дресс-код и облачаться в специальную одежду.

В популярной психологии существует понятие «усталость от принятия решений», которое подразумевает, что наша сила воли конечна. Чем больше ресурсов мы тратим на решение мелких бытовых проблем, например, долго выбираем, что надеть на работу или какой йогурт съесть на завтрак, тем меньше у нас остается сил на глобальные задачи. Избавиться от мук выбора поможет однообразный функциональный гардероб.

Похожую идею сформулировал еще в конце XIX века американский философ Уильям Джеймс, который, как уточняет Bilan, писал в одном своем труде, что выбор одежды, как и другие повседневные заботы, нужно довести до автоматизма, чтобы сосредоточиться на работе.

По заветам Джеймса живут, например, в Кремниевой долине, жители которой поголовно озабочены вопросами самооптимизации и увеличения собственной продуктивности. Основатели технологичных компаний стали миллиардерами, видимо, не в последнюю очередь благодаря умению правильно распределять свои ресурсы. Вместо того чтобы тратить энергию на подбор одежды, они придумали собственную «униформу», закупили несколько одинаковых комплектов и решили свои гардеробные проблемы на пару лет вперед, освободив время для более важных дел.

Так, Стив Джобс годами носил джинсы Levi's 501, водолазки от японского дизайнера Иссея Мияке и кроссовки New Balance. Билл Гейтс отдает предпочтение рубашкам, которые он надевает под пуловер с V-образным вырезом, а Илон Маск – черным футболкам. О том, сколько одинаковых серых футболок есть у Марка Цукерберга, не догадывается, наверное, даже он сам.

Подобный подход к выбору одежды, впрочем, присущ не только мужчинам – его с успехом применяют и многие известные женщины. «Униформа» Ангелы Меркель, например, состоит из яркого удлиненного блейзера и черных брюк. Кейт Миддлтон, супруга принца Уильяма, кажется, раз и навсегда определила подходящие ей фасон и длину и появляется на публике в платьях и пальто одного и того же покроя. Даже главред «библии моды», американского журнала Vogue, Анна Винтур надевает практически одну и ту же модель платья, выполненную в разных вариациях, и более 20 лет не снимает бежевые босоножки на ремешках от Manolo Blahnik, не говоря уже о ее неменяющейся годами прическе, а также темных очках и трех колье из разноцветных камней, которые она носит перманентно.

Адепты «униформы» говорят, что она не только освобождает голову от ненужных

забот, но и позволяет чувствовать себя увереннее и не переживать по поводу внешнего вида. Если ваш гардероб состоит только из шелковых блузок, хорошо сидящих брюк и удобных «лодочек», то вы в любой ситуации будете выглядеть уместно: на встрече с клиентами, в Федеральном дворце и в театре.

Помимо того, что «униформа» позволяет сосредоточиться на главном, она еще и экономит наше время. В ходе своего выступления на конференции TEDxSouthBankWomen австралийская журналистка Трейси Спайсер отметила, что в течение жизни женщины тратят на сборы в среднем 3276 часов – это примерно в три раза больше, чем мужчины. Только представьте, что более четырех месяцев вашей жизни уходит на выбор подходящей кофточки. Не сомневаемся, что это время можно потратить на что-то более стоящее!

[экономика](#)

Статьи по теме

[2,16 миллиона франков за униформу](#)

[Как одеваться, чтобы работать в швейцарском банке?](#)

[Что носят политики?](#)

---

**Source URL:** <http://nashagazeta.ch/news/style/zachem-nosit-odno-i-zhe-kazhdyy-den>