

Оксана Бусленко

Одяг в якому я себе знайшла — Дніпро: Середняк Т. К.,
2026, — 179 с.

ISBN 978-617-8807-73-3

Електронне видання

© Оксана Бусленко, 2026

Усі права захищені. Текст книги є інтелектуальною власністю автора. Забороняється повне або часткове копіювання, розповсюдження чи використання без дозволу автора.

Оксана Бусленко

Одяг, в якому я себе знайшла,
або власний досвід психотерапії.

Ця книга є особистим досвідом і авторською рефлексією. Вона не є підручником з психології чи психотерапії і не замінює професійної психологічної або медичної допомоги. Усі спостереження та роздуми, це суб'єктивний шлях авторки. У цій книзі немає порад «як правильно», універсальних істин, це запрошення до уважного спостереження за собою через особистий досвід авторки.

ЗМІСТ

Подяка.....	5
Вступ.....	6
Глава 1. Терапія тканиною: чому ми недооцінюємо те, що носимо.....	9
Глава 2. Квіти на попелищі.....	11
Глава 3. Момент розколу.....	17
Глава 4. Приміряючи себе.....	20
.....	24
Глава 5. Від примірочної до життя.....	24
Глава 6. Одяг як зеркало світу.....	28
Глава 7: Тіні маминих слів: заборона на радість та урок втраченого "Хочу".....	36
Глава 8. Одяг як простір турботи про себе.....	43
Глава 9. Баланс "хочу" та "повинна".....	49
Глава 10. Коли покупки стають мовою тривоги, шопоголізм як форма втечі.....	54
.....	61
Глава 11. Коли тривога стихає в тканині.....	61
Глава 12. Коли сукня каже «Ні», одяг як дзеркало самосаботажу.....	65
Глава 13. Ілюзія контролю.....	69
Глава 14. Переповнена шафа, хаос як фізичне втілення внутрішніх очікувань.....	75

Глава 15. Коли час перестає тебе слухатись	83
Глава 16. Ілюзія корисності.....	89
.....	97
Глава 17. Це я чи мій діагноз? Коли пояснення стає сховищем	97
.....	101
Глава 18. Коли розуміння душить.....	101
.....	106
Глава 19. Психологічний оверсайз: коли знання про себе заважають жити	106
Глава 20. Коли важко прийняти «Ти гарна»	112
Глава 21. Броня досягатора та ілюзія самозванця	119
Глава 22. Гардероб із бар'єрами: рольова диссоціація.....	122
Глава 23. Пастка залізної жінки: чому броня, це не сила.....	126
Глава 24. Страх бути незручною, або ціна мого мовчання.....	129
Глава 25. Емоції, на які я не мала права, або чому ми зриваємось в афект.....	132
Глава 26. Заборона на агресію	138
.....	142
Глава 27. Зона комфорту та стиль: коли безпека перетворюється на клітку	142
Глава 28. Хронічне вигорання: коли навіть	

улюблений светр дратує.....	145
Глава 29. Гардероб як межі.....	150
Глава 30. Свідома ревізія: стиль без радикальних втрат.....	154
Глава 31. Колір як терапія: практична хромотерапія	157
Глава 32. Ритуал вдягання	161
Глава 33. Одяг як каталізатор стосунків	165
Глава 34. Коли речей стає менше, а тебе - більше	167
Епілог.....	174

Подяка

Хочу висловити глибоку вдячність своєму першому психотерапевту Сергію Морочковському, за його терпіння, увагу, професіоналізм з якими він супроводжував мене перші 8,5 років у психотерапії.

Також щіро дякую моїм тренерам, Вікторії Штробле та Володимиру Кулішову, у яких я навчалася на першому та другому ступені гештальт-підходу, моїм однокласникам, терапевтам, керівникам спеціалізацій учасникам терапевтичних та супервізорських груп, інтенсивів та всіх інших з ким я зустрічалась в продовж цих років.

Дякую за той слід який Ви залишили в моєму житті та в моїй душі.

Вступ

Звідки взялася моя пристрась до речей?

Багато років тому, наприкінці лютого, я стояла під дверима кабінету свого психотерапевта. Незграбна сорокарічна жіночка у важкій, майже броньованій, чорній дублянці - саме так я виглядала тоді, коли чекала на зустріч, не просто не розуміючи, навіщо прийшла, а й глибоко сумніваючись у цій ідеї.

Коли двері відчинилися, я побачила стильного чоловіка середнього віку. І, здається, вперше у своєму дорослому житті я помітила, як саме можуть говорити речі.

Його кабінет був наче печера Аладдіна, але без галасливого золота: величезні шкіряні крісла, вінтажний торшер, м'який плед, в який хотілося укутатись, вінтажні дрібнички, книги, що пахли не просто пилом, а вагою сенсу.

Тут панували затишок, спокій та тиша, і відчуття, що світ може бути добрим, теплим та м'яким, а не лише гострим та виснажливим. Це було щось абсолютно нове для мене і моєї психіки - інша реальність, у якій речі могли не просто "служити" (захищати від холоду, прикривати тіло, бути функціональними), а дарувати задоволення, комфорт та тепло. Тоді, цей контраст, вперше похитнув всі мої уявлення про життя, людей, світ і... про речі.

Стильний чоловік у стильному кабінеті. І на стіні - портрет Зігмунда Фрейда.

З часом змінювалась я, змінювались речі в його кабінеті: щось з'являлося, щось зникало, але незмінним залишалися - комфорт, стиль і портрет Зігмунда Фрейда.

Саме в цьому кабінеті почався мій шлях до себе. Тут я вчилася чути себе, бачити себе, відчувати себе - не через призму чийхось очікувань та мірок, а таку яка я є насправді, із власними почуттями, бажаннями, потребами та цінностями, знайомилась із своїми сильними та слабкими сторонами, зустрічалась із своєю вразливістю і злістю. Вчилася помічати світ навколо: людей, деталі, події - усе те, повз що, раніше проходила не просто байдуже, а в стані внутрішньої анестезії.

Зміни приходили досить повільно. Іноді здавалося, що нічого не відбувається. Але одного дня, після довгих та виснажливих місяців роботи, я раптом почала бачити себе. І побачила я не те, що хотіла бачити, чого як мені здавалося я прагну, я почала бачити себе, такою якою я була насправді. І мені це зовсім не сподобалося.

Хотілося кричати: "Ні, це не я! Я не така! Поверніть, як було!" Це усвідомлення було нестерпно болючим, наче в мій мозок вривався буревій і «разкурочував» його.

Але шлях психотерапії - без вороття. Зупинитися можна, завмерти від страху, але повернути назад - ні. Тож я йшла вперед: іноді зі

страхом, іноді із соромом, іноді зі злістю й болем, ніколи до кінця не знаючи, що чекає за наступними дверима. Але вже не маючі змоги прикинутися що нічого не бачила чи нічого не було.

І поступово внутрішні зміни почали торкатися зовнішнього. Через деякий час, стоячі перед шафою, я фізично відчула, що вже не можу вдягати старе “я”.

Одного дня, стоячи перед дзеркалом у магазині, я раптом зрозуміла: я ніколи по-справжньому не дивилася на себе. Мій гардероб складався з безпечних, непримітних кольорів - сірого, коричневого, чорного. “Охайні” фасони, ніяких прикрас. Я ніби свідомо вибрала камуфляж. Я ніби сховалася від світу, від людей, і що найголовніше, від самої себе.

Я боялася оцінок і осуду, відкритої конкуренції, чужої уваги. Боялася бути занадто: занадто яскравою, занадто помітною, занадто вільною, занадто сміливою, занадто “незручною” для оточення. І, уникаючи “занадто”, я стала ніякою. Безбарвною.

І від цього мені стало нестерпно сумно. Це був біль, який нарешті я дозволила собі відчувати.

Я довгий час не розуміла, чому саме одяг. Чому через одяг, походи по магазинах чи занурення у свою шафу я починаю щось розуміти, бачити себе, приходять багато прозрінь. Де одяг і де психотерапія? Для мене це були світи які не перетинаються.

До поки мені в руки не попала книга Донн Керрен «Твій щасливий одяг». Яка багато чого пояснила для мене. Той досвід який вона описувала, був і моїм досвідом, який я проживала в процесі психотерапії, не весь, але більша частина. Я почала розуміти що одяг, це частина нашої ідентичності. І саме через цю частину збиралася моя ідентичність – пазл за пазлом, уламок за уламком.

Саме тоді почався мій справжній шлях до розуміння: одяг - це не просто тканина чи соціальний маркер, а мова, якою говорить моя душа. Це відображення моїх страхів, бажань, надій. Він став джерелом мого задоволення, моєю опорою, моїм ресурсом, моїм натхненням.

Одяг не лише показує, хто я є сьогодні, - він підказує, ким я можу стати завтра.

Тепер я знаю: одяг може бути не лише прикриттям, як та важка дублянка, а й точним дзеркалом.

Коли ти не готова до змін - він мовчить. А коли «дозріваєш» - починає шепотіти прості, але важливі істини:

“А що, якщо сьогодні ти вибереш себе?”

Глава 1. Терапія тканиною: чому ми недооцінюємо те, що носимо

Ми звикли вважати моду чимось поверхневим. Нам роками навіювали, що інтелект, душа та внутрішній світ - це важливо, а те, що на нас