

# Оглавление

---

Предисловие  
к российскому изданию  
6

3

На пути  
к осознанности  
7

Ухаживайте  
108

1

Покупайте  
10

4

Не выбрасывайте  
172

2

Носите  
66

Примечания  
220

Глоссарий  
221

Источники  
222

# Предисловие к российскому изданию

---

**П**оздравляю! У вас в руках первая книга на русском языке, отражающая поворотный этап в истории моды. Она поможет вам по-новому взглянуть на одежду в ваших шкафах и научит составлять гардероб осознанно.

С тех пор как был изобретен ткацкий станок, с модой и одеждой не происходило изменений, сопоставимых по масштабу с происходящими сейчас. Сегодня мы создаем экологичные ткани в биоинженерных лабораториях, используем блокчейн, чтобы сделать прозрачными цепочки поставок и производства, снабжаем предметы гардероба электронными «паспортами», перерабатываем отслужившие материалы в новые, запускаем циклические бизнес-модели в сферах аренды, ремонта и возврата одежды, внедряем новые экоустойчивые и безотходные виды дизайна, создаем виртуальную одежду и начинаем по-новому ценить ручной труд.

Чем вызваны такие революционные изменения?

Давайте вспомним, как в 1990-е, когда индустрия моды переживала взрывной рост, мы быстро привыкли к изобилию дешевых вещей, начали делать покупки просто для развлечения и тем самым оказались соучастниками процесса перепроизводства и перепотребления. В результате индустрия моды стала негативно влиять на окружающую среду и людей, задействованных на разных этапах производства. Углеродный след текстильной промышленности в 2015 году составил 1,2 миллиарда тонн CO<sub>2</sub> — больше, чем углеродный след всех международных воздушных и морских перевозок, вместе взятых.

Я познакомилась с Кристиной Дин, одной из авторов книги, на Саммите моды в Копенгагене в 2017-м. Это ежегодное мероприятие собирает профессионалов модной индустрии и активистов со всего мира. Они делятся информацией об экологизации отрасли и совместно ищут решения, чтобы сделать моду экоустойчивой. Спустя два года я с радостью приняла предложение авторов этой книги добавить в нее информацию для российского читателя. Мои дополнения вы найдете в сносках и списке источников на последних страницах.

Каждый из нас может что-то изменить. Достаточно перестать быть жертвой моды, и вы уже поможете индустрии и планете. А поддержат вас на этом пути практические советы профессионалов — стилистов, моделей и дизайнеров, — которыми они делятся в книге «Гардероб в стиле Zero Waste».

Ольга Джонстон-Антонова,  
основатель проекта CircularFashion.Ru  
по продвижению знаний в области устойчивого развития и циклической  
экономики в индустрии моды, журналист, преподаватель и стилист

# На пути к осознанности

Говорят, мода — отражение времени. Если так, то в этом отражении пора кое-что подправить. Всякий раз, делая покупки, мы совершаем выбор, который значительно влияет на общество и окружающую среду. В том, как мы покупаем и носим одежду, ухаживаем за ней, распоряжаемся ненужной, проявляется наше осознанное «я». Сегодня мода во многом подчиняется простоте потребления: мы можем покупать все больше одежды и платить за нее все меньше. Между тем индустрия моды — одна из самых экологически вредных отраслей промышленности, в этом она уступает только нефтепереработке. При изготовлении одежды и текстиля используются природные ресурсы, а токсичные отходы попадают в водоемы<sup>1</sup>.

На всех стадиях, от производства до использования, когда мы стираем, сушим и (зачастую) преждевременно отправляем одежду в утиль, она становится источником углекислого газа, из-за которого меняется климат. К этому минному полю проблем добавляются небезопасные условия и несправедливая оплата труда. Если бы мы могли проследить, какие невидимые нити соединяют наши вещи с полями, фермерами — производителями сырья — и фабричными рабочими, которые это сырье превращают в готовые изделия, нас наверняка поразили бы масштабы экологического и социального разорения.

Но тревогу вызывает не только производство одежды — настораживает и то, что мы не заботимся о ней как следует. Такие навыки, как починка, чистка и хранение, постепенно утрачиваются. А наше стремление к чистоте с вечной стиркой, сушкой и глажкой выливается в энергозатраты, которые составляют от 75 до 80% общей энергии, потребляемой в жизненном цикле одежды от выращивания сырья до утилизации изношенных вещей<sup>2</sup>.

Так мы оказываемся на перепутье: нам решать, как и в чем меняться, как пересмотреть наши отношения с одеждой. Сегодня мы гораздо больше, чем раньше, знаем о негативных экологических последствиях производства в этой индустрии. Теперь нам видны незримые связи, которые соединяют нашу одежду с загрязнением окружающей среды, потерями энергии и нарушениями условий труда. Недопустимо и дальше закрывать на это глаза. Пора решить, вправе ли мы и дальше забивать шкафы ненужными вещами, на которые тратится столько ресурсов.

Как потребители моды, мы в силах изменить существующее положение дел. Сегодня осознанность — это часть образа жизни, начиная с еды и заканчивая одеждой. И это не только дань моде, но и правильный выбор. Людей, которые ищут способы вести разумную и осознанную жизнь, становится все больше. Покупательная способность растет, а с ней — и желание придерживаться принципов этичности, что дает нам инструменты для более ответственного подхода к гардеробу.

Это не означает, что мы должны спешно закупить новых вещей, чтобы составить этичный и экологичный гардероб. Нет, нам необходимо лишь изменить привычки в том, как мы покупаем одежду, ухаживаем за ней, распоряжаемся ненужной. Поначалу кажется, что это потребует много времени и сил, но некоторые знания и базовые принципы позволят без особого труда преобразить гардероб, сделать его стильным и рациональным. Важно помнить и о положительном влиянии фэшн-индустрии, которая способствует экономическому развитию и обеспечивает демократичный доступ к одежде всех цветов, форм и размеров.

Эта книга поможет вам ориентироваться в собственном путешествии по сложному ландшафту моды и справляться с наиболее актуальными для вас проблемами. Вы убедитесь, что создать осознанный гардероб под силу каждому из нас — не только стилистам и супермоделям. Вы сможете и дальше следовать моде и обновлять одежду так, чтобы она отражала изменение вашего вкуса. Но делать это вы будете продуманнее. Зная, что ваша любовь к моде не наносит ущерба Земле и живущим на ней людям, вы будете чувствовать себя так же хорошо, как и выглядеть.

Кристина Дин,  
Ханна Лейн  
и София Тёрнеберг  
(Redress)

Глобальные потрясения на финансовых рынках и рост безработицы происходят на фоне тревожных изменений климата, нехватки продовольствия и питьевой воды и усугубляются окончанием эры дешевой нефти. Но у нас есть возможность использовать этот период для размышлений, чтобы найти путь к устойчивому развитию.

*Дилис Уильямс,  
Центр осознанной моды,  
Университет искусств,  
Лондон*

В глубине души каждый хочет что-то изменить. Все больше потребителей понимают, что они хотят достойно выглядеть, хорошо себя чувствовать и творить добро.

Осознанная мода отныне актуальна и больше не считается маргинальной или альтернативной.

*Марси Зарофф,  
пионер экомоды*



# Покупайте



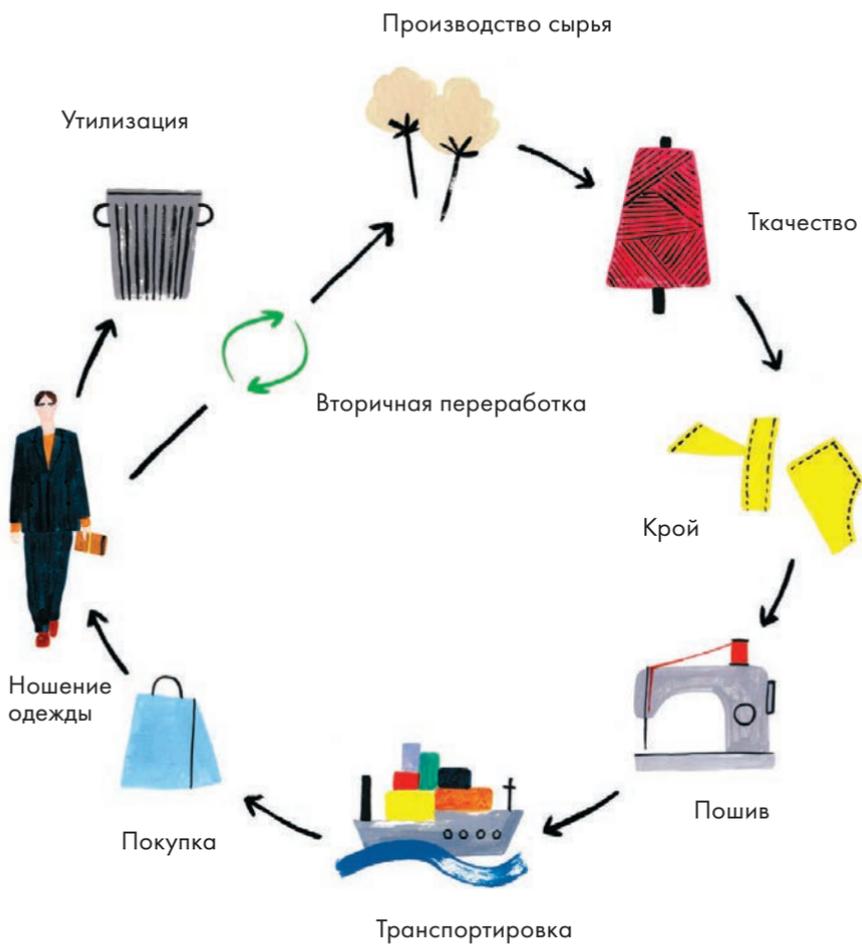
## Реальность

**В**сякий раз, приобретая одежду, задумываетесь ли вы хотя бы на миг, прежде чем расстаться с деньгами и положить новенькую блузку или пару обуви в сумку-шопер или виртуальную корзину, — что стоит за этой покупкой? Вероятно, нет, и в этом вы не одиноки. Такова стремительная культура потребления: мы слишком часто покупаем новые вещи и практически не осознаем, как, где и кто их изготовил.

Отчасти нам недостает знаний из-за того, что глобальные цепочки поставок одежды слишком сложны. Ваша хлопчатобумажная футболка, возможно, родилась в Мали, была обработана в Малайзии, сшита в Мумбаи и отделана в Милане, прежде чем отправиться на прилавки магазинов от Лимы до Лондона. Чрезвычайно длинные и запутанные цепочки поставок мешают нам понять, как на самом деле покупка одежды влияет на экологию и общество.

Мы покупаем не только больше, но и дешевле. И в погоне за низкой ценой получаем то, что получаем. Сегодня у многих недорогих предметов одежды массового производства качество настолько низкое, что они быстро расплзаются по швам или вовсе рвутся. Никудышное качество добавляет разочарования в бессмысленный цикл потребления, обрекающий нас на то, чтобы носить плохо скроенную и еще хуже сшитую одежду, которую создавали низкооплачиваемые работники в убогих мастерских, а потом обрабатывали токсичными химикатами. Такое непродуманное покупательское поведение убивает душу и стиль наших гардеробных.

## Жизненный цикл одежды



# Не выбрасывайте

---



**И**збавление от ненужной одежды чем-то напоминает попытку вылечить чудовищное похмелье, вызванное чрезмерным потреблением. Покупки приносят удовольствие, но затем горы барахла отправляются на свалки и мусоросжигательные заводы или же устремляются в развивающиеся страны через благотворительные магазины. Чем больше мы потребляем, тем больше отходов производим, поскольку кажущаяся «старой» одежда уступает место новой. Мы покупаем — о ужас! — на 400% больше вещей, чем два десятилетия назад<sup>24</sup>. Только в США за 11 лет количество текстильных отходов на свалках увеличилось на 38%; за тот же период общий объем вывозимых на свалку отходов сократился на 1%<sup>25</sup>.

Сброс одежды на свалку создает немало проблем, поскольку многие производимые сегодня

предметы одежды содержат неразлагаемые синтетические волокна — полиэстер и нейлон. Как и пластиковые бутылки, эта одежда валяется на земле десятилетиями, а то и столетиями. Кроме того, отходы одежды, наряду с остальным мусором, скапливающимся на свалках, выделяют отравляющие газы, из-за которых меняется климат. В зависимости от места, где вы живете, ваша старая одежда может польхаться в мусоросжигательных камерах вместе с бытовыми отходами, что само по себе невероятно расточительно.

Всякий раз, когда мы сжигаем одежду или вывозим ее на свалку, туда же отправляются нефть, вода, химикаты, пестициды, электричество и труд, затраченные на ее производство. Расточительной можно считать и нашу привычку копить, а не носить одежду, поскольку, по существу, мы запираем все эти ресурсы в шкафу. И ради чего?



Даже если мы не уничтожаем ненужную одежду и не отдаем ее нуждающимся, чрезмерное потребление дешевых, низкосортных товаров означает, что одежда именно такого качества регулярно отправляется в развивающиеся страны. Эта практика способствует повторному использованию перед вторичной переработкой и теоретически более благоприятна для окружающей среды, чем банальное уничтожение. Но на самом деле такая щедрость душит местные текстильные и швейные производства, так что вряд ли ее можно назвать широким жестом. Подобные расточительные сценарии — отправка вещей на свалки, сжигание и захоронение, зачастую на пограничных территориях других стран, — вызывают тревогу и опасения, учитывая, что природные ресурсы Земли постепенно истощаются. Наша привычка к «шопингу до упаду» увековечивает хищнический цикл производства одежды, который убивает не только планету, но и людей.



**«Среди нас все больше тех, кто относится к одежде как к одноразовым предметам, но на самом деле это заблуждение. Если выбирать вещи тщательно и с любовью, со временем их можно обменять, перепродать и подарить. Качественная одежда служит нам гораздо дольше и доставляет столько радости!»**

Марике Эйскоот,  
эксперт по экологичной моде  
и образу жизни

## Что нужно знать...

### Мы слишком много всего выбрасываем

Наша опасная привычка преждевременно избавляться от одежды оборачивается тем, что европейские потребители ежегодно отправляют в утиль 5,8 миллиона тонн текстильных изделий<sup>26</sup>. В Китае общий объем отходов, создаваемых производством и потреблением текстильных изделий, оценивается примерно в 26 миллионов тонн в год<sup>27</sup>.

### Отходы попадают не в те руки

Мы не вполне представляем себе конечный пункт ненужной одежды. Только 25% текстильных изделий, которые ежегодно выбрасывают потребители из стран Евросоюза, перерабатывается благотворительными организациями и промышленными предприятиями. Остальные 4,3 миллиона тонн отправляются на свалку или в мусорожигатели<sup>28</sup>.



### Мы недостаточно перерабатываем

Около 95% текстильных отходов потребителей можно повторно использовать или перерабатывать<sup>29</sup>. С точки зрения экологической выгоды переработка текстильных изделий уступает только переработке алюминия, поскольку в первичное производство вложена чрезвычайно ценная электроэнергия<sup>30</sup>. Бездействуя, мы упускаем возможность повторного использования, ремонта или переделки текстильных изделий в «новые» продукты.

### Мы тратим ресурсы впустую

Выбрасывая одежду, мы разбазариваем и все природные и человеческие ресурсы, затраченные на ее производство. Скажем, собрав 1 килограмм изношенной одежды, мы могли бы на 3,6 килограмма сократить выбросы CO<sub>2</sub>, сэкономить 6 тысяч литров воды, 0,3 килограмма удобрений и 0,2 килограмма пестицидов, которые в противном случае пришлось бы на производство новых вещей<sup>31</sup>.

### Мы транжирим деньги

Эти потраченные зря ресурсы можно было бы вернуть в экономику и наши карманы. В Великобритании на свалку ежегодно отправляется одежды на 184 миллиона долларов, а в Китае ежегодный объем текстильных отходов оценивается в 66 миллиардов юаней (9,2 миллиарда долларов)<sup>32</sup>.



### Мы растрачиваем свой гардероб

Все эти нетронутые вещи, томящиеся в дебрях шкафов, представляют собой выброшенные деньги. Около 30% одежды в типичной британской семье не носится в течение года, а это более 1300 долларов утраченной стоимости. По всей Великобритании эта сумма выливается в колоссальные 39,4 миллиарда долларов<sup>35</sup>.

### Мы загрязняем окружающую среду

Помимо засорения свалок текстильные отходы загрязняют и природу. Некоторые синтетические волокна, такие как полиэстер и нейлон, разлагаются очень долго — или не разлагаются вовсе. Натуральные волокна, такие как хлопок и шерсть, распадаются, но при этом производят метан — основной фактор изменения климата<sup>33</sup>. Только представьте: нейлоновая ткань разлагается 30–40 лет, а хлопчатобумажная футболка — шесть месяцев<sup>34</sup>.



### Что можно изменить

После такого экскурса в глобальную ситуацию с одежным мусором возникает ощущение, что проблема слишком грандиозна, чтобы справиться с ней в одиночку. Но у нас как потребителей достаточно власти. Большой части создаваемых нами текстильных отходов можно избежать, если ремонтировать одежду, тщательно за нею ухаживать, активнее собирать и использовать повторно подержанные вещи. Мир просыпается и начинает осознавать, насколько ценны и полезны такие «отходы».

Все больше благотворительных организаций, общин и компаний собирают ненужную одежду, потому что ее повторное использование имеет много преимуществ, особенно в условиях высочайшей конкуренции в борьбе за природные ресурсы. Кроме того, растет число продвинутых разработок в области производства сырья из вторичных отходов, где ненужную одежду могут превратить в «новые»

материалы — от пальто до ковров. Каждый из нас может сыграть свою роль в сокращении отходов. Власть народу!

Именно на этом этапе вы — сознательный потребитель — вступаете в игру. Существует немало творческих способов воплотить идею «сокращай, повторно используй и перерабатывай» в своем гардеробе. Соберите ненужную и неношеную одежду, чтобы поддержать добрые дела и стать частью того, во что вы действительно верите! Предлагаемые далее варианты должны вдохновить вас на обмен, дарение, продажу, пожертвование одежды и переосмысление ваших текстильных отходов. В то же время вы поддержите свою совесть, бюджет, гардероб и, конечно же, нашу общую окружающую среду.

**«Я радикально изменил подход к утилизации ненужной одежды, увидев воочию, какие ресурсы вкладывают в моду и планета, и люди. Необдуманное избавление от одежды — это неуважение к тем, кто ее создавал.»**

Эндрю Морган,  
кинорежиссер

## Время разложения материалов



Хлопок 1–5 месяцев



Нейлон 30–40 лет



Кожа 30–40 лет



Полиэстер 200+ лет



Шерсть 1–5 лет

## Опробуйте свопинг

Мода и вкусы меняются, но некоторые вещи постоянны. У многих из нас найдется качественная одежда, которую мы храним еще долго после того, как перестали ее носить. В результате в наших шкафах лежат практически новые вещи, которые могут снова стать модными в чьих-то руках. Так почему бы не заняться популярным нынче свопингом? Он освободит ваш шкаф, хотя бы временно, от ненужной одежды, а также подарит новый опыт и новые прекрасные вещи. И все это бесплатно! Добавим также, что своп-вечеринки — это еще и общение. Неудивительно, что новички говорят: «Свопинг куда лучше, чем шопинг».

## 1

**Подготовьте ассортимент**

Поройтесь в шкафах и найдите одежду, которая станет валютой для свопа. Лучшие кандидаты — качественные изделия без пятен и повреждений. Ведь вы хотите гордиться, а не смущаться, когда передадите их друзьям, родным и коллегам по обмену. Каждый одевается в своем стиле. Если какая-то вещь кажется вам старомодной, это не значит, что ее не оценит кто-то другой. Если вас озадачивает поиск подходящей для обмена одежды, начните процесс с ревизии гардероба (см. с. 72–77).

## 2

**Окажитесь среди гостей**

Следите за местными своп-вечеринками. Они становятся все более популярными, а их инициаторами выступают как частные лица, так и организации. Есть и специализированные сайты, где вы можете обмениваться одеждой с поклонниками всех стилей, обладателями разных форм и размеров по всему миру. Разумеется, с экологической точки зрения местный свопинг лучше, так как снижается транспортная нагрузка\*.

\* Популярный московский ресурс — [zaberi.market](http://zaberi.market).



3

**Организируйте свой своп**

Начните с малого: пригласите на чашку кофе пару подруг или нескольких друзей и родных. А можете замахнуться на большее и привлечь много людей, устроив своп-вечеринку в школе, кафе или другом общественном месте. Независимо от масштаба мероприятия, раскидывайте сеть шире, составляя список гостей. К вам придут обладатели разных размеров, которые предпочитают различные силуэты и стили. По этой причине позаботьтесь о том, чтобы выбор был большим и все гости ушли с одеждой, которая им подходит.

Планирование — ключ к успеху. Дайте гостям время, чтобы отсортировать и подготовить одежду заранее, и четкое руководство по балльной системе. Нужен ли вступительный взнос, чтобы покрыть организационные расходы? Или вместо этого вы предложите пожертвовать на благотворительность? Наконец, своп пройдет куда плодотворнее, если вы аккуратно развесите одежду в помещении с большим количеством зеркал, чтобы не сбить хаосом азарт погони за «обновками». Продуманный сценарий и декорации позволят вам насладиться общением с друзьями, весело провести время, примеряя новые стили и обмениваясь советами.



4

**Продумайте систему баллов**

Независимо от того, гость вы или организатор свопа, проработайте систему обмена вещами, чтобы лучше оценить свой товарный запас. Мероприятие окупается, если эта система справедлива. Простейшая — один к одному: за каждый предмет одежды, внесенный в своп, вы получаете один балл, который позволяет вам тоже взять одну вещь.

Или можно поощрять качество: предметы сортируются по категориям «ценности», так что участники получают соответствующее количество баллов. Например, одежда класса люкс оценивается в 15 баллов, одежда среднего класса — в 10 баллов, продукция масс-маркета — в 5 баллов. Какую бы систему вы ни выбрали, конечная цель в том, чтобы обеспечить приятный опыт, чтобы люди расхотелись с «новой» одеждой и улыбками на лицах и обещали больше никогда не заглядывать в магазины.

## 5

**Оцените остатки**

После свопа обязательно останется куча невостребованной одежды, которая еще подает признаки модной жизни. Не дайте ей пропасть! Поддержите организаторов и предложите идеи для постсвопа: это гарантирует, что оставшиеся вещи продолжают служить благим целям (см. с. 196–203).

