

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ + 10

ВВЕДЕНИЕ + 14

Красота И ПОЛИТИКА

НЕАНДЕРТАЛЬЦЫ (50 000 л. до н. э.) + 22

Используйте хайлайтер, словно за окном 50 000 г. до н. э., с Энтони Нгуеном + 24

РАМСЕС ВЕЛИКИЙ (1303–1213 гг. до н. э.) + 27

Подводите глаза не хуже Рамсеса Великого, с Джессикой Ортиз + 30

ХАТШЕПСУТ (1479–1458 гг. до н. э.) + 31

КИР ВЕЛИКИЙ (600–530 гг. до н. э.) + 35

Умывайтесь по-царски с Джуми Сонг + 38

АЛЕКСАНДР МАКЕДОНСКИЙ (356–323 гг. до н. э.) + 41

Нос знает: путеводитель по запахам + 43

ХВАРАНЫ (576–925 гг.) + 45

Красьте веки, как хвараны, с Даниэлем Мартином + 48

Основы ухода за кожей по-корейски с Шарлоттой Чо + 50

ВИКИНГИ (700–900 гг.) + 52

Брейтесь как викинг + 54

КОРОЛЬ ЛЮДОВИК XIV (1638–1715) + 57

Тащитесь от париков, как Людовик XIV, с Дэвидом Лопесом + 60

МАКАРОНИ (1760-е – 1800-е гг.) + 63

Загляните в ридикюль макарони + 66

ДЖУЛИУС СУБИЗ (1754–1798) + 67

НЕМНОГО О ЧИСТОТЕ + 69

О красоте начистоту + 72

КРАСАВЧИК БРАММЕЛЛ (1778–1840) + 74

«ПАРТИЯ ЧЕРНЫХ ПАНТЕР» (1966–1982) + 77

Отрастите волосы, вдохновившись движением афро, с Верноном Скоттом + 81

Красота И ИДЕНТИЧНОСТЬ

МАЛЬЧИКИ СТАНОВЯТСЯ МУЖЧИНАМИ + 85

К'инич Ханааб Пакаль (603–683 гг.) + 88

Приведите брови в порядок с Джозефом Каррильо + 90

ВНЕ БИНАРНОСТИ + 91

Примите свою гендерно неконформную идентичность с Честером Локхартом + 94

Советы Честера относительно гендерно флюидной красоты + 95

ЧИСТАЯ ПРАВДА + 96

Консультация специалиста – доктора Клэр Чанг + 101

МАКС ФАКТОР (1877–1938) + 103

БРЕНДЫ ЧЕРНОЙ КРАСОТЫ, КОТОРЫЕ СЛОМАЛИ БАРЬЕРЫ + 108

Снимайте макияж правильно + 113

Рудольф Валентино (1895–1926) + 115

Рудольфу Валентино было не наплевать на свой пробор – с Кристан Серафино + 118

Кларк Гейбл (1901–1960) + 120

Ши Пэйпу (1938–2009) + 123

(Потрескавшиеся) губы не врут + 127

Ру Пол (р. 1960) + 129

Все, что вам нужно, чтобы идеально перевоплотиться в женщину, с Пластик Тиарой + 134

ДРЭГ-КВИН: ИСТОРИЯ + 137

Секреты Ким Чи + 142

Билли Портер (р. 1969) + 145

Как добиться великолепного сияния с Сэром Джоном + 148

BLOND(E) ФРЭНКА ОУШЕНА (р. 1987) + 150

Косметические процедуры в домашних условиях с Софи Павитт + 154

ПАТРИК СТАРРР (р. 1989) + 157

Как стать звездой + 160

BAD BUNNY (р. 1994) + 162

Как покрасить ногти с Unistella + 165

ВСЯ ПОДНОГОТНАЯ + 166

ИЭН АЛЕКСАНДР (р. 2001) + 173

Красота И БУНТ

ЛОРД БАЙРОН (1788–1824) + 178

Бодипозитив с Троем Соломоном + 182

МРАЧНЫЕ СКАЗАНИЯ О ЖЕРТВАХ ВО ИМЯ КРАСОТЫ + 184

ЛИТЛ РИЧАРД (1932–2020) + 189

ГЛЭМ-РОК (1970-Е — 1980-Е) + 193

А затем появился Принс + 195

ВИЖУАЛ КЕЙ (1980-Е — НАСТ. ВР.) + 197

БОЙ ДЖОРДЖ (Р. 1961) + 201

КЛУБНЫЕ ДЕТКИ (1980-Е) + 206

ГАРРИ СТАЙЛС (Р. 1994) + 209

ТРОЙ СИВАН (Р. 1995) + 212

Изумительные цвета волос с Ритой Хазан + 214

НИКОЛА ФОРМИКЕТТИ (Р. 1977) + 216

BTS (2010 — НАСТ. ВР.) + 221

Секреты красоты корейских мальчиков с Иваном Ламом + 226

К-РОР: РАЗОБЛАЧЕНИЕ МАСКУЛИННОСТИ

(1992 — НАСТ. ВР.) + 228

Макияж в стиле К-рор с Ян Хиён, визажисткой группы Pentagon + 232

Пять минут с Холландом, первым айдолом К-рор — открытым геем + 234

БРЕТМАН РОК (Р. 1998) + 237

Ваш путеводитель по использованию солнцезащитных средств + 240

ЧТО Я ЛЮБЛЮ В СЕБЕ + 242

БЛАГОДАРНОСТИ + 253

Предисловие

КОГДА Я СОБИРАЛСЯ В СЕДЬМОЙ КЛАСС НОВОЙ ШКОЛЫ, МНЕ стоило беспокоиться всего о двух приятных мелочах: выборе достаточно потрясающей одежды и поиске места, где я буду обедать. Но волновал меня вопрос поважнее: будут ли новые одноклассники обзывать меня геем. В том возрасте мне отчаянно хотелось влиться в компанию, поэтому конформизм был средством выживания. Приходилось прятаться за фасадом агрессивной маскулинности: самого крутого парня на школьном дворе ведь не задирают! Поэтому в тот первый день я выпятил грудь, надел мешковатые джинсы и постарался говорить глубже и грубее, перейдя с сопрано на тенор. Я готов был притворяться кем угодно, лишь бы скрыть, кто я на самом деле: растерянный американский мальчик корейского происхождения, озадаченный своей идентичностью и до ужаса ее боящийся.



Краски сгущало то, что мама была одержима идеей защитить меня от солнца. Под густым слоем крема я напоминал вампира, в таком виде мне и приходилось появляться в школе. И если для корейцев уход за кожей всегда был нормой, то мои американские ровесники этого не понимали и дразнились. Только девчонки должны печься о красоте, считали они. Красота для них была почти синонимом женственности. А интерес мальчика к красоте означал, что он ненормальный.

Это противоречие разрывало меня пополам. Меня учили, что красота — это не только эстетика. Намазываясь кремом и очищая поры, мы занимаемся осознанной практикой ухода за собой и самореализуемся,

уважаем себя и заботимся о себе. Запад же приравнивает уход за кожей и любое другое «наведение красоты» (или «грумминг») к слабости. Мужчины воспринимаются как более «мужественные», когда они безразличны к своей внешности и демонстрируют превосходство с помощью физической силы и агрессии.

По крайней мере, так было раньше.

Сегодня предвзятые представления о «маскулинности» подвергаются сомнению, как никогда в новейшей истории. В нашем красочном мире люди все смелее выражают индивидуальность самыми разными способами. Мы живем в эпоху, когда экстравагантные звезды из шоу «Королевские гонки Ру Пола» становятся не посмешищами, а иконами поп-культуры. На мужчин, красящих ногти а-ля Фрэнк Оушен или Гарри Стайлс, больше не навешивают ярлык той или иной ориентации. А крупнейший в мире бой-бэнд BTS меняет стандарты мужской сексуальности не только талантом, но и хрупкими образами (и разноцветными волосами!).

Но знаете ли вы, что за много веков до того, как Chanel запустила мужскую косметическую линию Boy de Chanel, пещерные люди уже создали первые варианты тонального крема и хайлайтера? За тысячи лет до того, как Трой Сиван появился на красной дорожке с разноцветным маникюром, древние вавилоняне красили ногти перед битвой. А за много столетий до того, как бой-бенды в стиле К-поп и их макияж произвели сенсацию во всем мире, корейские воины шестого века, известные как хвараны, использовали «смоки айс» в качестве проводников высших духовных сил, когда защищали свое королевство от захватчиков.

Тем более любопытно, почему книги по истории подчеркивают мускулистость мужчин, особенно легендарных, но замалчивают их красоту, будто она кого-то унижает или делает слабее. Столетия гетеронормативных взглядов свели к минимуму тесную связь мужчин с ритуалами красоты. Прежде чем нанести поражение врагам, многие из них наносили макияж; чтобы запудрить мозги ненавистникам — сначала напудривали свои парики. Правителям и героям нужно было блистать самим, чтобы блистали их государства.

В этой книге вы прочтете о легендарных мужчинах, для которых ритуалы красоты были чем-то большим, чем просто последовательностью применения косметических средств. С древних времен они служили олицетворением заботы о себе и любви к себе. Но, конечно, мы поговорим не только о внешней, но и о внутренней красоте. По пути вы также получите советы по макияжу и уходу за кожей, рекомендации лучших мастеров — от визажиста Бейонсе Сэра Джона до непревзойденной дрег-квин Ким Чи. Вы также познакомитесь с некоторыми вдохновляющими современными иконами мужской красоты. Все они ждут вас на этих страницах.

Каким бы ни был ваш взгляд на красоту — может, вы умываетесь обычной водой, а может, придерживаетесь десятиступенчатого корейского режима ухода за собой; может, вы модник, любящий макияж и парики, а может, вам просто интересна история маскулинности и гендерного самовыражения, — в любом случае эта книга для вас.

Читайте ее так, как вам комфортно, и в своем темпе. Представьте, что оглавление — это своеобразная карта, и выберите пункт назначения в зависимости от того, что для вас самое интересное!

ЛЮБИТЕЛИ ИСТОРИИ:

Загляните в различные эпохи, чтобы познакомиться с мужчинами прошлого. Откройте для себя их удивительные отношения с красотой, исследуйте широкий спектр гендерного самовыражения во всем мире и на протяжении веков.

Помните о духе разнообразия и флюидности впечатлений! Не пугайтесь, если одна глава написана от второго лица, другая — в стиле любовного романа, а третья напоминает детектив...

ЦЕНИТЕЛИ КРАСОТЫ:

Узнайте, как преобразиться! В этом помогут уроки от ведущих специалистов индустрии красоты. Получите советы и рекомендации по любым вопросам — от умывания и ухода за бровями до создания образа дрэг-квин.

ИСКАТЕЛИ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ:

Познакомьтесь с личными историями самореализации — от поиска любви к себе до превращения красоты в бренд. Все они о реальных людях со всех концов мира. Прочтите эксклюзивные интервью с мужчинами из разных стран или даже начните путешествие с конца и вдохновитесь десятью современными иконами красоты в разделе «Что я люблю в себе» (с. 242).

.....

Я исследовал различные культуры и изучил множество книг по истории, ища доказательства того, что мужчины и люди, идентифицирующие себя как маскулинные, действительно заботились о своей красоте. Конечно же, я понимаю, что в одной книге невозможно охватить всё. Есть еще множество не менее важных историй, которые мне хотелось бы рассказать. Надеюсь, что это только начало разговора о гендерной нейтральности красоты.

Написание книги и проведение исследований позволили мне окончательно принять свою идентичность. Процесс оказался для меня в высшей степени целительным. Оглядываясь в прошлое, я вижу мальчика, который годами не мог примириться с собственным «я». В одинокие моменты растерянности и ненависти к себе книга, подобная этой, помогла бы ему понять, что он прекрасен. Поэтому тем из вас, кто сомневается, можно ли считать себя красивым прямо сейчас, я говорю: да. Вы потрясающие. И надеюсь, следующие страницы помогут вам понять, что ваша красота всегда была и будет вашей силой.

ВПЕРЕД, ЧИТАТЕЛЬ...

ПУСТЬ ТВОЯ

ВНУТРЕННЯЯ

И ВНЕШНЯЯ

КРАСОТА ОСВЕТЯТ

ТЕБЕ ПУТЬ.

Введение

Почему мужчины перестали носить макияж?

ГИПЕРМАСКУЛИНИЗАЦИЯ МУЖЧИН, И КАК ГЕТЕРОНОРМАТИВНОСТЬ ВЕКАМИ ПРАВИЛА МИРОМ

Около 50 000 лет назад наши двоюродные братья, неандертальцы всех полов, красили лица тональным кремом и подчеркивали скулы сверкающим молотым пиритом. В следующие века уход за кожей и макияж оставались важным средством самовыражения в цивилизациях по всему миру, как среди фараонов, королей



и воинов, так и среди обычных людей. Практика наведения красоты преследовала разные цели. Для кого-то она была священным ритуалом, для кого-то — источником вдохновения и даже средством выживания. Однако в западном обществе XXI века нанесение макияжа мужчинами стало весьма стигматизированной практикой, способной вызвать неодобрение со стороны семьи, работодателей и случайных прохожих на улице. Как получилось, что уход за собой так разошелся с концепцией маскулинности? Чтобы это выяснить, перенесемся в XVIII век.

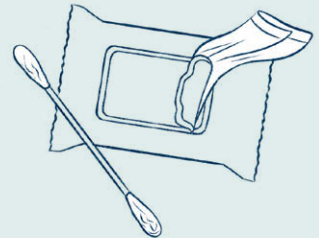
Тогда самовыражение с помощью косметики было для мужчин таким же обычным делом, как и для женщин. Возьмем, к примеру, законодателей моды — красивых юношей и девушек того столетия: французов с их пышными париками, роскошно одетых итальянцев и англичан с накрашенными губами. Но к концу века культура радикально изменилась. Конечно, красота оставалась жизненно важной для цивилизаций за пределами Западного полушария — и эта книга рассматривает многие из них. Но в конечном счете, благодаря

колонизации и стремлению смотреть на мир через европейскую призму, на первый план вышли именно западные модели стигматизации красоты.

В книге «Создание секса: тело и гендер от греков до Фрейда» автор Томас Лакер утверждает, что наша современная гендерная бинарность возникла в эпоху Просвещения. Прежде мужчины и женщины считались физически одинаковыми, поэтому забота о внешности казалась естественной для обоих полов. Но, по мнению Лакера, многие мыслители эпохи Просвещения от Франции до Великобритании насаждали идею о том, что женщины — на самом деле недоразвитые версии мужчин.

Исследователи называют этот период «Великим мужским отречением» — моментом в истории Великобритании, когда идентичность и связанные с нею ожидания стали определяться и разделяться гендерной бинарностью. Это название придумал в 1929 году доктор Джон Карл Флюгель, американский психолог и историк. Он отметил, что именно в эту эпоху мужчины «отказались от притязаний на красоту» и «отныне стремились быть только полезными».

И пока женщин обесценивали, мужчин, не соответствующих «серьезным» представлениям о маскулинности, презирали. Открытая критика в адрес монархов и аристократии распространялась и на связанные с ними легкомысленные практики (включая уход за собой), которые не имели такого значения для простого человека. Хотя мужчины всех слоев общества так или иначе заботились о внешности, именно знать могла позволить себе не только покупку косметических средств, но и регулярные походы к парикмахеру.



Уход за одеждой, использование косметики, а также любые броские элементы самовыражения теперь считались женскими. Мужские корсеты из Италии сменились костюмами-тройками и свободными силуэтами. Экстравагантные парики быстро вышли из моды. Сдержанность стала нормой. Мрачные зануды викторианской эпохи с постными (или в нашем контексте — ненакрашенными) лицами сменили щеголей «макарони», законодателей моды и «хипстеров» XVIII века, которые использовали ослепительно белый макияж, румяна и помаду.

Викторианская эпоха систематически глушила всю радость самовыражения. Из-за одержимости колонизацией и войной тенденция усугубилась. Европа стремилась всюду водрузить свои флаги, череда войн способствовала не только росту насилия, но и еще большей экспансии гипермаскулинности. Мир покоряли такие «байронические» персонажи, как Красавчик Браммелл; представление о том, как должны вести себя и выглядеть достойные люди, менялось. Мужчины, уделяющие чрезмерное внимание внешности, считались аморальными и недостойными внимания. Все неординарное смывалось волнами осуждения, а мужчины,

которые интересовались «женскими» занятиями, воспринимались как слабые, неадекватные существа.

К концу XIX века мужскую красоту и все, что выходило за рамки гетеронормативности, криминализировали и признали «грубой непристойностью» в Акте о поправках к уголовному законодательству 1885 года. В новом веке, около 1924 года, мужчину по имени Томас Б. отправили в тюрьму на три месяца за то, что он имел при себе «дамскую пуховку, пудру и маленькое зеркальце». В суде обвинители заявили, что «мужчина с пуховкой женоподобен; женоподобный мужчина обладает незаконными сексуальными желаниями; такой мужчина... характеризуется "приставаниями к мужчинам"». Позже Уильяма К., портье в гостинице, приговорили к девяти месяцам каторжных работ и порке, после того как у него нашли «пудру для лица, надушенные носовые платки и две фотографии в женском костюме». За подобные «преступления» многих наказывали и в последующие годы.

В США случилась своя версия «Великого мужского отречения». Некоторые лидеры американской революции, например Бенджамин Франклин, отказались от таких модных вещей, как *periwig* — популярный в 1670-х годах парик со штопорообразными локонами, разделенными пробором. Согласно книге «Флакон надежды: создание американской культуры красоты» Кэти Пейс, маскулинные американцы «должны были отринуть вычурные детали аристократического стиля». Желание иметь роскошную одежду, духи или косметику казалось «немужским». В 1840 году члены Конгресса поставили под сомнение мужественность президента Мартина Ван Бюрена из-за косметики, найденной на его столе. «Коринфское масло и концентрированная персидская эссенция не соответствовали образу знатного джентльмена, а намекали на холощеного денди», — пишет Пейс.

Истоки гипермаскулинности подпитывали многие политики, такие как девятый президент США Уильям Генри Гаррисон. Он строил свою избирательную кампанию на «гипермужественном» образе — это был прямой выпад в адрес Ван Бюрена. Он рассказывал, что родился в простой бревенчатой хижине, и делал акцент на своих чисто мужских увлечениях (распитие крепкого сидра и отдых на природе). Когда его избрали в Белый дом, новый президент якобы отказывался надевать пальто, несмотря на рекордно низкие температуры, и утверждал, что крепкие парни не нуждаются в жалких накидках. Через месяц он умер от пневмонии.

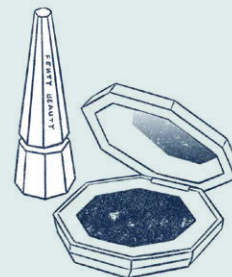


В то же время в ответ на движение за женское избирательное право по стране прокатились мизогинные настроения. Хорас Бушнелл, влиятельный пастор, опубликовал книгу «Женский суфражизм: реформа вопреки природе». Он утверждал, что женщины никогда не смогут стать равными мужчинам, опять же из-за анатомии. «Мужчина выше и мускулистее, у него больше мозг и шире шаги, — писал он. — В физической силе мужчина значительно превосходит женщин. Низкий

тон голоса, растительность на лице, а также размах плеч наделяют его некоторой громоподобностью. В женщине нет ничего от грома. Ее кожа слишком тонка, удивительно нежна, чтобы быть суровым пристанищем грома». Таким образом, кустистые бороды, закрученные усы, удлиненные бакенбарды и многое другое стало на Западе предметом культа.

Во времена политических, социальных и экономических потрясений волосы на лице были символическим напоминанием о главенстве мужчин, знаком их достоинства и негласным требованием уважения. «Женщина, стремящаяся к власти, так же нелепа, как и женщина, пытающаяся отрастить бороду» — гласила поговорка. Да, женщина могла проголосовать или выйти протестовать на улицу, но могла ли она отрастить густые усы? Бороды набирали популярность и продолжали символизировать власть из года в год: вспомните таких президентов второй половины XIX и начала XX века, как Авраам Линкольн с его узнаваемой бородой и Уильям Говард Тафт, щеголявший лохматыми усами.

По иронии судьбы, в XX веке это подтолкнуло развитие новой индустрии «грумминга» (назвать ее «мужской красотой» было бы слишком по-женски). Уход за бородами стал профессией. По всей стране появлялось все больше подобных парикмахерских; мужчины ходили туда побриться, постричься и... побыть вдали от женщин. С другой стороны, возрождение христианской модели скромности привело к тому, что женщины лишились права на красоту — в начале 1900-х годов макияж носили, в основном, работницы секс-индустрии.



Мировые войны еще больше укоренили расхождения, связанные с гендерным самовыражением. Отцы, братья и мужья ушли в армию, их рабочие места опустели, и правительство США обратилось за помощью к женщинам. Теперь они трудились в Почтовой службе США и на заводах, водили транспорт и делали многое другое. Но чем активнее женщины приходили в традиционно мужские сферы, тем парадоксальнее менялся культурный сценарий. От тружениц тыла почему-то требовали гиперженственности: постоянно носить чулки, краситься и укладывать волосы. Пропаганда косметических брендов строилась на том, что мужчин нужно вдохновлять, пока они воюют, — отсюда рост популярности жанра пин-ап. «Рабочая красавица должна работать и над красотой» — проповедовала реклама, мелькавшая в каждой газете. Статья в Vogue за 1941 год вторила ей: «Выглядеть непривлекательно в наши дни — аморально и равносильно государственной измене».

Многие флагманы индустрии красоты дебютировали в 1940-х. Крупные бренды, такие как помада Tangee, продвигали завуалированную идею женской хрупкости и превращали женственность в товар: «Красота — слава женщины. Свобода — слава нации. Защищайте их» — гласила одна реклама. «Красоте нужно служить... как на работе, так и вне ее» — гласил

НО СЕГОДНЯ, ВПЕРВЫЕ
ЗА МНОГИЕ СТОЛЕТИЯ,
НАЧИНАЕТСЯ ДЕМО-
КРАТИЗАЦИЯ КРАСОТЫ.
ОНА ИДЕТ ПАРАЛЛЕЛЬНО
С НАШЕЙ БОРЬБОЙ
ЗА РАВЕНСТВО

другой лозунг 1944 года. Руководители таких брендов, как Elizabeth Arden, пошли дальше, создав специально для женского резерва Корпуса морской пехоты США целый набор косметики, включая помаду, подходящую к цвету униформы. Елена Рубинштейн выпустила оттенки помады «Боевой красный», «Коммандос» и «Красный полковой». Войны вызвали бум в косметической промышленности, но привели к глубокой поляризации: косметика считалась частью женского мира, а умение и желание сражаться — частью мужского.

Сдвиг понимания гендера, начавшийся в 1800-е годы и усиленный капитализмом, ограничил наши взгляды на красоту и самовыражение. Долгое время миром правила бинарность, в которой мужчины — безэмоциональные герои-мачо, а женщины — их прекрасные болельщицы.

Красота перестала быть уделом богатых и знатных — мы увидим эту перемену, когда углубимся в историю. Благодаря YouTube, Instagram, TikTok, традиционным СМИ и самим косметическим брендам мы переживаем важный культурный сдвиг. Люди ставят под сомнение устоявшиеся гендерные роли, избавляются от бинарных представлений и бросают вызов закоряченным ожиданиям. Все вместе мы изучаем и развенчиваем угнетающую патриархальную пропаганду, господствовавшую последние двести лет и стиравшую всех, кто не вписывался в «традиционную маскулинность». Возможно, однажды мы шагнем в более свободное, не завязанное на гендере завтра.

Так давайте засучим рукава и перепишем историю, ведь от этого зависит наше будущее.



Красота и бунт

*Мужская красота сегодня
неизбежно имеет бунтарскую природу*

Вспомните мужчин, которые отбросили маскулинность, отказались соответствовать гендерной бинарности, а также жили и выглядели максимально аутентично. Дэвид Боуи сделал каминг-аут как бисексуал, когда это не приветствовалось; Принса осуждали за показную сексуальность; BTS западная аудитория критиковала за смелость носить макияж... И если раньше звездами своего времени были правители и аристократы, сегодня героями красоты мы все чаще начинаем видеть художников, деятелей поп-культуры и обычных людей. Да здравствуют нарушители правил, иконоборцы, которые пошли против истеблишмента и использовали красоту для позитивных перемен, возглавив революцию идентичности!

ЛОРД БАЙРОН

(1 7 8 8 - 1 8 2 4)

ЭТОТ СЕКС-СИМВОЛ ПУБЛИЧНО ПРОТИВОСТОЯЛ
СВОЕЙ САМООЦЕНКЕ

ВНИМАНИЕ, СОДЕРЖИТ УПОМИНАНИЕ ТЕЛЕСНОЙ ДИСМОРФИИ

Говорят, что человек не может прожить на одном хлебе. Но именно так питался лорд Байрон — самая яркая знаменитость Англии XIX века. Этого литератора — стройного молодого джентльмена с тонкими губами и вьющимися на греческий манер волосами — обожали миллионы людей. Его томная красота была столь притягательной, что и мужчинам и женщинам советовали держаться от него подальше. «Порочный, безумный и опасный, — в 1812 году написала леди Каролина Лэм в своем дневнике. — Но это прекрасное бледное лицо — моя судьба...»

Ловелас, разбивший десятки сердец, Джордж Гордон Ноэл — он же лорд Байрон — известен не только огромным литературным наследием, но и репутацией соблазнителя. Однако эта уверенность в себе была показной. За ней скрывался человек, который не принимал свое тело и страдал от низкой самооценки — настолько, что кардинально пытался изменить внешность, в том числе сидя на строгой диете. Тонкий ломтик хлеба и чай — все, что он себе позволял на завтрак.



Лорд Байрон родился хромым. Из-за этого в детстве он подвергался издевательствам и был изгоем, о чем напишет позже. Повзрослев, он много путешествовал по миру: собирал впечатления в экзотических местах, таких как Греция и Албания, проникался их культурой. Все это вдохновило его на многочисленные книги.

Но когда он вернулся в Лондон, насмешки — из-за того, что ему приходилось носить ортопедическую обувь, — не прекратились. Восполняя нехватку уверенности в себе, Байрон обратился к сексу — было известно, что у него всегда с собой десятки презервативов и он не выбирает партнеров по половому признаку. Все только усугубилось после публикации прославивших его поэм, таких как «Дон Жуан» и «Паломничество Чайльд-Гарольда». Байрон стал знаменитостью, его имя гремело на всю страну. Но из-за этого усилилось и психологическое давление, а с ним и болезненное желание Байрона хорошо выглядеть.

Согласно книге Луиз Фокскрофт «Калории и корсеты» (Calories and Corsets: A History of Dieting Over 2,000 Years), он был одержим своей «болезненной склонностью к полноте». Каждый раз, смотрясь в зеркало, он испытывал отвращение к своей фигуре. Такая ненависть к собственному телу привела к опасным пищевым привычкам и жестким, неумеренным тренировкам. Когда Байрон не ел, он думал о том, как похудеть. А спортом он часто занимался в толстой шерстяной одежде — чтобы сбросить вес через потение.

К двадцати пяти годам лорд Байрон страдал от тяжелой дисморфии, вплоть до того, что уничтожал любой свой неудачный портрет. Он был круглосуточно одержим каждым миллиметром своего образа. По многим свидетельствам, он даже завивал волосы каждую ночь, чтобы добиться локонов в греческом стиле. Друг лорда Байрона Скроп Бердмор Дэвис застал его однажды с бумажными папилотками. «Вам прекрасно удалось обмануть своих друзей, ведь мы были убеждены, что ваши волосы завиваются естественным образом», — якобы сказал он Байрону. «Да, естественным образом каждую ночь, — ответил тот. — Но не выдавайте мой секрет, ведь я горжусь своими локонами не меньше, чем шестнадцатилетняя девушка».

К сожалению, слухи о его косметических привычках, а также сексуальных предпочтениях вскоре стали достоянием публики. Пресса обвиняла его в легкомыслии и отсутствии вкуса, да и вопросы о его сексуальности не давали газетчикам покоя. Начали распространяться истории как о его романах со сводной сестрой, так и о том, был ли он гомосексуалом (в то время подобные связи карались смертью).

Вскоре лорд Байрон решил оставить все это позади. Утром 25 апреля 1816 года он покинул страну. Газеты представили его отъезд как вынужденное изгнание. Новым домом Байрон выбрал Грецию и из писателя превратился в революционера. Теперь он боролся за независимость страны от Османской империи. В разгар этой борьбы он и умер, заболев лихорадкой в возрасте тридцати шести лет.

Годы спустя мы вспоминаем лорда Байрона как блестящего автора. Его гениальные стихи и проза — настоящие литературные сокровища. Однако его борьба с собственным телом забыта, как будто это делает его наследие менее важным. Расстройства пищевого поведения, тревожность и низкая самооценка сегодня подпитываются каждой диетой, одобренной знаменитостями, рекламой Fit Tea в Instagram и однородностью репрезентации в СМИ. Лорд Байрон был вынужден подавлять стыд и ненависть к себе — в его время о подобных проблемах мало говорили, для них даже не существовало терминов. В наши дни нелюбовь к собственному телу обсуждается все чаще. Отрадно осознавать, что есть поборники перемен, сторонники бодипозитива и все больше людей, рассказывающих о своем опыте дисморфии. Если бы лорд Байрон жил сегодня, он, несомненно, нашел бы тех, кто ценил бы его безоговорочно. Ему обязательно помогли бы принять себя по-настоящему.

Если бы лорд Байрон жил сегодня,
он, несомненно, нашел бы тех,
кто ценил бы его безоговорочно.
Ему обязательно помогли бы
принять себя по-настоящему.

БОДИПОЗИТИВ

ABearNamedTroy о том, как он научился любить свое тело и как вы тоже можете это сделать

ВНИМАНИЕ, СОДЕРЖИТ
УПОМИНАНИЕ
ПРИНУДИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЫ

Современное движение за позитивное отношение к своему телу возглавили женщины, требуя расширения стандартов красоты и выхода за их вредные универсальные рамки. Но во всем, что касается представителей других гендеров, у нас впереди еще долгий путь.

Недавнее исследование Национального центра биотехнологической информации показало, что мужчины испытывают дисморфию тела так же остро, как и женщины. В обществе, которое считает мужское тело привлекательным, только если оно стройное или рельефное (хотя в последнее время появилось движение за привлечение внимания к так называемому *dad bod* — дословно «папино тело», мужская фигура с небольшим животом), Трой Соломон выступает за перемены, за пространство для более здоровых дискуссий о любви к себе и самовосприятии.

Ego Instagram @ABearNamedTroy^o вдохновил тысячи мужчин по всему миру принять свое уникальное тело, не стесняться и гордиться собой. В следующих абзацах он рассказывает о том, как пришел к уверенности в себе и принятию и как вы тоже можете это сделать.

В детстве у меня были сложные отношения с собственным телом. Я постоянно сидел на диетах, а мой отец позволял себе откровенный бодийейминг. Но я понимаю: это проблема целого поколения. Наши родители не вели тех разговоров о принятии себя и позитивном отношении к телу, которые мы ведем сейчас. В те жестокие времена взрослые заставляли меня чувствовать,

^o На момент публикации этой книги @ABearNamedTroy сменил свой бренд на @lordtroy.



что моя ценность коррелирует с цифрой на весах (и чем она выше, тем меньше я стою).

Мачеха была, вероятно, главной виновницей моей ненависти к себе, стыда за тело и проблем с пищевым поведением. Она очень строго следила за моим режимом питания — например, не позволяла мне есть после шести вечера из-за исследования, о котором рассказала Опра (оно касалось женщины старше тридцати лет, а мне было тринадцать). Она прятала от меня еду. Она давала мне и моим младшим братьям и сестрам разную еду. Она всегда уделяла большое внимание моему весу. Я рад, что смог справиться с этим травматичным опытом.

Мой путь начался с каминг-аута и принятия этой части себя. Было ощущение, что у меня не осталось секретов. С того момента я дал себе свободу и постепенно пришел к принятию своего тела. Принятие переросло в любовь. Люди думают,

что однажды ты просто проснешься и полюбишь себя, но этот процесс сложнее и длительнее, чем загадать желание на звезду.

Я сделал каминг-аут в 2012 году. Мое исследование квир-культуры в качестве полного человека (в гей-культуре таких называют «медведями») позволило мне влиться в сообщество. Когда я создал ABearNamedTroy (дословно — «медведь Трой»), я не знал, во что это выльется и на какой уровень самопринятия меня выведет. Я просто начал открываться миру. Я всегда хотел общаться с людьми. Когда я начал замечать, что могу делать это, просто оставаясь собой и рассказывая о пути к себе, я почувствовал ответственность. Я хотел быть открытым и честным со своей аудиторией. У нас действительно возникла особая связь, и они видели больше моего тела (и души), чем многие люди из моего реального окружения. Я с радостью продолжу делиться с ними новыми открытиями и поддерживать эту связь.

Отношения с моим телом — самые долгие из всех, в которых я когда-либо состоял. Я бы соврал, если бы сказал, что каждый день дается легко. И все же кое-чего я достиг: теперь, чувствуя себя плохо, я могу поговорить с собой и докопаться до истинной причины этого состояния. И каждый раз это никак не связано с моим телом. Самосознание и самоанализ привели меня к понимаю, что ни одна из моих эмоциональных проблем не имеет отношения к внешности. И я очень стараюсь использовать это знание для саморазвития и самоисследования. Я учился этому много лет: открывал для себя одни вещи и оставлял позади другие.

Красота для меня универсальна. Любой человек физически красив. Я искренне так думаю, поэтому не трачу много времени на размышления о внешности. Я концентрируюсь на внутренней красоте и считаю, что макияж позволяет нам сделать ее еще и видимой. Лично я использую косметику для творческого самовыражения, в сочетании с модой — чтобы рассказать историю. Я думаю, что когда вы по-настоящему себя принимаете и начинаете любить, то ваши отношения с макияжем меняются к лучшему. Он больше не способ что-то скрыть, он становится воплощением вашей свободы и внутренней силы.

Если бы я хотел дать кому-то совет, то вот какой: прежде всего, признайте, что пока вы не полностью принимаете себя. Придите к комфортному состоянию и позвольте себе это. Многие из нас заикливаются на тех частях себя, которые нам не нравятся. Мы так сосредоточиваемся на их исправлении, что не находим времени просто принять факт, что они нам не по душе. Как только вы это осознаете и будете готовы работать над этим, выделите время на ту часть себя, которая вам не нравится. Например, вы можете смотреть на себя в зеркало голыми, вести дневник или медитировать.

Терапия также полезна на пути к полному самопринятию. Единственный способ контролировать свою неуверенность — принять и ее тоже как часть себя. Попробуйте произносить эту мантру перед зеркалом:

Я принимаю
тебя,
ты часть меня,
и у меня есть
сила.

Постепенно вы начнете понимать, куда движетесь и что каждый проходит этот путь по-разному.

МРАЧНЫЕ
СКАЗАНИЯ
О ЖЕРТВАХ ВО ИМЯ
КРАСОТЫ

ИСТОРИИ О ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ,
КОТОРЫЕ НЕ ДАДУТ ВАМ ЗАСНУТЬ

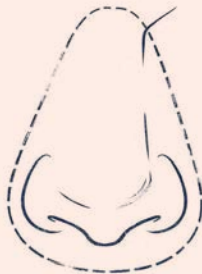
Б У Д Ъ Т Е Г О Т О В Ы К Р Е К А М К Р О В И , А Т А К Ж Е У К О Л А М ,
подтяжкам, швам и порезам. В современном мире пластическая хирургия — обычное дело, а вот на стадии зарождения... скажем так, все было довольно жутко. К счастью, сегодня всевозможные косметические модификации тела прошли долгий путь как в плане технологий, так и в плане стигматизации. Хотя изначально эта сфера развивалась в силу необходимости — например, для восстановления лица, поврежденного в бою, — сегодня пациенты часто решаются на те или иные операции, чтобы стать увереннее. В таких странах, как Южная Корея и Колумбия, это обычное дело. Пластическая хирургия подходит не всем, но если она помогает вам стать увереннее и счастливее, то не должна сопровождаться стигмой. На следующих страницах мы расскажем о некоторых самых диких моментах в истории пластической хирургии.

ВНИМАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ СЛИШКОМ КРАСОЧНЫМИ.

6 0 0 г . д о н . э . 1 4 1 5 – 1 4 6 5

Нос за нос

Изменяете супругу? Украли у соседа? В средневековой Индии вашим наказанием могла стать потеря носа! В «Сушрута-самхите», древнем медицинском трактате на санскрите, описана процедура, которая сегодня считается одним из самых ранних примеров пластической хирургии. Метод был грубоватым и заключался в использовании лоскута кожи со лба пациента для восстановления его носа.



Мучительные сражения

Баварский военный хирург Генрих фон Пфальцпайнт лечил более четырех тысяч раненых во время осады крепости Мариенберг. В результате он разработал революционную процедуру восстановления носа. Метод был довольно жутким, не говоря уже о серьезном дискомфорте: он предполагал пересадку кожи с руки на нос и удержание ее там в течение восьми — десяти дней. И все же этот метод, очевидно, работал. Более того, он был настолько эффективен, что его стали использовать для лечения больных сифилисом (их носы деформировались по мере того, как прогрессировала болезнь). Так продолжалось до открытия пенициллина, лекарства от сифилиса, в 1928 году.

Безумный ученый

Доктор Чарльз Конрад Миллер опубликовал одну из первых статей, подробно описывающих, как сделать подтяжку век. Благодаря ей он приобрел известность как косметический хирург в районе Чикаго и в те годы лечил множество пациентов.

Но его методы были сомнительными с медицинской точки зрения — и, более того, опасными. Его садистская практика включала болезненную, если не сказать насильственную процедуру исправления торчащих ушей путем их плотного привязывания к голове. Он измельчал резину и гуттаперчу (эластичное вещество, изготовленное из млечного сока нескольких видов малазийских деревьев) и использовал эту смесь как филлер для лица. А когда пациенты жаловались, что раны после процедур не заживают должным образом, доктор только отмахивался. С годами у него развились «мания величия и почти мессианский эгоизм», и он относился к пациентам «так, будто они были безмозглыми, все как один». Но в 1914 году, после того как один фермер умер от таблеток, купленных в подпольной аптеке Миллера, газета Chicago Tribune разоблачила хирурга как шарлатана. Ему предъявили обвинение в продаже лекарств без рецепта, но когда дело дошло до суда, то истец так и не явился для дачи показаний. В итоге Миллера отпустили на свободу. Знаковый пример того, насколько нерегулируемой была сфера косметической хирургии в то время.

1 8 8 1 – 1 9 5 0

1 8 8 2 – 1 9 6 0

Обжигающая неудача

Первое документальное свидетельство трагедии, связанной с пластической хирургией, относится к началу 1900-х годов. Во время экстренной операции, пытаясь спасти жертву ожогов, хирург Гарольд Гиллис пересадила ей кожу. Организм пациента отторг кожный трансплантат, что привело к сердечному коллапсу и смерти. Но позже Гиллис стал первым человеком, успешно пересадившим кожу, и в итоге даже восстановил веки солдата.



Восток или Запад?

Сегодня пластика двойного века распространена в большинстве стран Восточной и Юго-Восточной Азии. Самое популярное место для проведения этой процедуры – Южная Корея, которая считается мировым лидером и главным инноватором в области пластической хирургии. Пластика двойного века настолько популярна, что в 2014 году только в Южной Корее ее прошли более 1,4 миллиона человек. Хотя существует мнение, что такая операция популярна из-за желания жителей Восточной Азии выглядеть по-европейски, на самом деле ее история восходит к 1886 году, когда японский офтальмолог Котаро Микамо впервые провел подобную процедуру. Его обвиняли в «вестернизации» хирургии, но позже он объяснил, что это не так. «Его целью было подражание уникальной японской эстетике, характеризующейся двойным веком, или futae mubuta, то есть создание образов, характерных для японцев (да, двойные веки естественны для жителей Восточной Азии и Юго-Восточной Азии: их обладатели составляют 50% населения)». В Корее эта эстетика называется ssang-kkureul, что буквально означает «двойной покров». Ее популяризировала актриса Хван Шин-хе. Со своим овальным лицом и яркими глазами с двойным веком она стала сенсацией в 1980-х годах. Сегодня эта процедура настолько распространена в Южной Корее, что молодые люди обращаются за ней сразу после окончания средней школы.

1886 — наст. вр. Наши дни



Тело как скульптура

Если операции на лице популярны в Восточной Азии, то модификации тела стали обычным явлением в Южной Америке, а именно в Колумбии, занимающей четвертое место в мире по количеству косметических операций. По данным Международного общества пластической хирургии, в 2018 году более 75 тысяч иностранцев приехали в Боготу на подобные операции. Наиболее распространенные процедуры – установка грудных имплантатов, липосакция и установка имплантатов ягодиц. Популярность последних выросла на 252% с 2000 по 2015 год и включает различные процедуры, такие как пересадка жира, подтяжка и собственно вживление имплантатов, наполненных гидрогелем или силиконом.

Под ножом

В Америке пластическая хирургия и коррекция тела становятся все менее стигматизированными в основном благодаря развитию социальных сетей. Американское общество эстетической пластической хирургии сообщило, что в 2015 году 1,2 миллиона мужчин решили лечь под нож. Это втрое больше, чем в 1997 году. Самыми популярными процедурами были подтяжка век и шеи, а также ринопластика (пластика носа), липосакция и операция по удалению гинекомастии (уменьшение размера груди). Кто-то утверждает, что хирургическое вмешательство повышает уверенность в себе, в то время как другие относятся к нему с осторожностью, утверждая, что наши тела прекрасны такими, какие они есть. Как бы там ни было, делайте то, что подходит именно вам, – и только после тщательного исследования. Сфера пластической хирургии прошла долгий путь и усовершенствовалась, но помните: она может как помочь, так и навредить.