



# ВВЕДЕНИЕ

**Д**обро пожаловать в эпоху лица!  
За всю историю человечества мы никогда не были так одержимы лицами — нашими собственными, лицами членов наших семей, лицами знаменитостей. Всевозможные соцсети — это онлайн-альбом множества лиц. Именно от лица зависит, заметят ли вас на сайте знакомств.

На самом деле мы живем в эпоху цифрового лица, так как 33% женщин и 20% мужчин признаются, что редактируют фотографии своих профилей с помощью одного из более пятисот предназначенных для этого приложений<sup>1</sup>. Камеры мобильных телефонов теперь позволяют делать селфи в высокотехнологичных портретных режимах. Мы можем переключать фильтры, чтобы смягчить резкость, заретушировать красноту и создать шедевральные селфи, демонстрирующие наши лица в лучшем (хотя и не всегда в самом естественном) свете.

Во многих отношениях мобильный телефон и селфи радикально изменили отношение людей к своей внешности. По данным Американской академии лицевой пластической и реконструктивной хирургии (AAFPRS), селфи и социальные сети также повлияли на их клиентов<sup>2</sup>. Отчеты показывают, что все больше миллениалов обращаются за незначительными или серьезными процедурами, часто потому, что они хотят иметь отличительную черту знаменитости, например губы Кайли Дженнер<sup>3</sup>, или потому, что хотят предотвратить старение лица, а не исправить его последствия. Они чаще всего хотят ввести себе ботокс или филлеры, увеличить губы или изменить форму носа.

Каждый второй пластический хирург наблюдает увеличение количества процедур из-за акцентирования на лице в социальных сетях и неудовлетворенности, которая нередко возникает в связи с этим у пользователей<sup>4</sup>.

Вы не одиноки, если тайно зациклены на своем лице, это просто культура, в которой мы живем прямо сейчас. Лицо — это ваша определяющая черта, именно она влияет на то, как люди воспринимают вас на работе, в игре,

дома. Справедливо это или нет, социальные сети также влияют на то, как университеты выбирают своих будущих студентов, как потенциальные работодатели рассматривают резюме и как потенциальные клиенты ищут услуги. Они проверяют информацию о вас в социальных сетях и судят о вас в основном по вашему лицу. Но в этом культе есть и нечто большее, чем кажется на первый взгляд.

Будучи дважды сертифицированным пластическим и реконструктивным хирургом с процветающей практикой в Нью-Йорке, я специализируюсь исключительно на лицах. Я был свидетелем всех этих тенденций в своем собственном кабинете. Я вижу на приеме самых разных людей, которые пришли ко мне по разным причинам. Ко мне обращаются молодые люди, которые озабочены формой и размером своего носа, шириной и толщиной губ, контуром щек. Я наблюдаю, как людям не нравится стареть, как пациенты около тридцати, сорока или пятидесяти лет хотят предотвратить это: подтянуть кожу, избавиться от мешков под глазами или двойного подбородка. Ко мне приходят и подростки, и люди с изъянами или неровностями лица, которые мешают им жить, и красивые люди с жалобами настолько незначительными, что я не мог бы догадаться, что их беспокоит, когда они смотрят в зеркало. Я принимаю женщин всех национальностей, изо всех уголков мира. И в гораздо большем количестве, чем когда-либо прежде, я принимаю мужчин. Пятнадцать лет назад ко мне приходило не больше двенадцати мужчин в год. Теперь счет идет на сотни.

Я также заметил тенденцию, присущую только США: представления о красоте на Западном и на Восточном побережье заметно различаются. Разница между этими двумя идеалами красоты, в частности между фотографиями, которые люди приносят, между знаменитостями, которых они идеализируют, и чертами лица, которые они хотят от пластических хирургов, может быть не столь очевидной для того, кто только начинает задумываться о подобных вещах. Тем не менее, я научился распознавать эти отличия, глядя на них через призму культурных и эстетических нюансов. Это разница между спросом на молодость, которая движет шоу-бизнес на Западном побережье, и спросом на успех, который главенствует на Восточном. Конечно, не существует такого понятия, как «идеальный внешний вид», и ни один стиль не лучше другого. Однако вполне вероятно, что вы предпочитаете один идеал другому, и определение того, что нравится именно вам, является первым шагом на нелегкой стезе омоложения. Именно стиль должен определять методы, которые будет использовать ваш хирург, даже если вам кажется, что вам просто нужно немного ботокса или требуется полноценная подтяжка лица. Внешний вид, которого вы хотите достичь, должен повлиять на выбор пластического хирурга.

США на десятилетия опережают любую другую страну в технологиях улучшения лица<sup>5</sup>. Неинвазивные или минимально инвазивные методы, которые недотягивают до полноценной хирургии, становятся все более эффек-

тивными, а истинно хирургические процедуры становятся более простыми и менее экстремальными, обеспечивая абсолютно естественные результаты. Лучшие пластические хирурги и самые передовые устройства находятся прямо здесь, в США, и если вы найдете опытного и этичного пластического хирурга, который обучен новейшим методам и процедурам, то можете исправить то, что вам не нравится, восстановить то, что потеряли, или предотвратить то, что грянет, чтобы жить с лицом, которое будете любить. Вы будете выглядеть отдохнувшим, обновленным, молодым. Ничего противоестественного.

К сожалению, не каждый продукт, процедура или техника работает одинаково для всех. Америка может быть самой передовой страной в области улучшения лица, но и здесь есть свои мошенники — дорогие «космецевтики», которые меняют ваше лицо не больше, чем дешевый увлажняющий крем. Они не дадут вам результатов, адекватных цене, которую вы заплатите. Некоторые «быстрые» хирургические методы оказываются фальшивкой. Если вы не знаете, чего хотите, о чем просить и чего ожидать, вы можете в конечном итоге пожалеть, что когда-либо пытались что-то изменить в своем лице.

Это не повод отказываться от коррекции лица — именно поэтому я написал эту книгу! Знание — сила, и эта книга поможет вам определить, как вы хотите выглядеть и как найти лучшего медицинского специалиста. Она расскажет вам все, что нужно знать о наиболее распространенных процедурах, от наименее до наиболее инвазивных. К счастью, получить желаемый вид стало проще и безопаснее, чем когда-либо прежде. Пусть эта книга станет вашим руководством.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Моя книга подскажет, как избежать шарлатанства, финансовых потерь и опасностей, которые поджидают вас в мире пластической хирургии. Она поможет понять, какие процедуры стоят вложений, а какие станут пустой тратой ваших с трудом заработанных денег. Как правило, до моего приема пациенты уже потратили тысячи долларов, и многие из них до сих пор не получили ожидаемых результатов. Я хочу помочь избежать напрасной траты времени и денег, чтобы вы могли сразу перейти к методам и процедурам, которые действительно позволят добиться желаемых результатов: преобразить ваше лицо, сделать вас моложе на несколько лет или наконец полностью устранить то, что стоит между вами и желанным отражением в зеркале. От неинвазивных до минимально инвазивных процедур и более обширных операций — вы узнаете, как подчеркнуть собственную красоту, не тратя впустую деньги и не портя лицо.

В первой части, «Подбор стиля с учетом вашего образа жизни», я расскажу о тенденциях пластической хирургии в США с явными раз-

личиями между стилями Западного и Восточного побережья. Я также объясню важность пропорций лица для всех этнических групп и расскажу, чего ожидать от своей внешности с годами, поскольку ваше лицо и черты лица претерпевают постепенные изменения. Старение, конечно, неизбежно. По мере того, как женщины становятся старше, уровень эстрогена и прогестерона у них снижается, и в лицах начинают проявляться более мужские черты. Эти черты могут сделать мужчину красивым, но женщина из-за них начинает выглядеть не только более маскулинной, но также и недоброй, и уставшей. Мужчины тоже не застрахованы от последствий старения. Их брови и верхние веки опускаются, а на нижних веках образуются мешки, поэтому они начинают выглядеть совершенно измученными. Когда шея становится дряблой, мужчины кажутся не только старше, но и толще, даже если их тело остается в хорошей форме.

Во второй части, «Пластическая хирургия: основы», вы получите подробное руководство, объясняющее, как не стать жертвой пластической хирургии. В этом разделе вы узнаете, как найти лучшего пластического хирурга, какие вопросы нужно ему задать, как выявить «тревожные звоночки» и потенциальных мошенников, как провести исследование, которое не только сэкономит вам тысячи долларов, но и поможет получить желаемый результат. Там будут описаны наименее инвазивные процедуры: ботокс, филлеры и пилинги, а также разумные ожидания от различных манипуляций. Мы ответим на все ваши вопросы — от предоперационных инструкций до послеоперационного заживления, от анестезии до восстановления.

В третьей части, «Выбор хирургической процедуры, подходящей именно вам», я расскажу об улучшении каждой области лица, начиная с ухода за кожей и переходя от бровей и глаз к ушам, щекам, носу, губам и шее. Этот раздел будет включать в себя конкретные советы и рекомендации для людей всех национальностей. Вы увидите рисунки опытного медицинского иллюстратора Уильяма Винна и фотографии «до и после», которые честно покажут вам, чего можно достичь с помощью хорошей пластической хирургии, — собственно, вау-эффект.

Вау-эффект лежит в основе моей работы. Это происходит благодаря моему обширному опыту, а также преданности и любви, которые я питаю к этим процедурам. Я очень благодарен за уроки, которые позволяют мне сочетать мои технические знания с эстетическим чувством, направляющим мою работу на получение желаемых результатов для пациента с минимальной болью и стрессом. Я обожаю своих пациентов, которые приезжают ко мне со всего мира. Это невероятно интересные люди, которые мотивируют меня делать мою работу наилучшим возможным образом, чтобы они, покидая мой кабинет, оставались именно собой, только еще лучше. На протяжении своей карьеры, слушая, как пациен-

ты описывают свои эстетические цели и реалии своей работы и образа жизни, я создавал методы, которые конкретно отвечают их комплексным потребностям и желаниям. В результате получилось то, что я называю «лицо с обложки» — образ, который определяется его естественностью и реалистичностью.

Это самая важная вещь, которую вы узнаете из этой книги, — результаты пластической хирургии лица могут выглядеть естественно. Врачи могут исправить то, что беспокоило вас в течение многих лет, или восстановить более молодой вид. Принцип «лица с обложки» — подчеркнуть вашу красоту, сохранив при этом вашу индивидуальность. Благодаря современным технологиям пластическая хирургия безопасна и проста, если ее проводит опытный врач. К концу этой книги вы будете точно знать, какая процедура действительно поможет вам достичь желаемого, а также готовы ли вы к манипуляции, будь то простая инъекция или полная подтяжка лица. Вы будете во всеоружии.

Самое главное, эта книга расскажет вам, что необходимо знать, чтобы ваши результаты выглядели естественно. И тогда кто-либо сможет узнать о том, что вы сделали пластическую операцию, в единственном случае: если вы сами расскажете об этом. Я знаю, что вы хотите, чтобы люди видели ваши достоинства, а не то, что вы считаете своими недостатками, но при этом вам вряд ли понравится шепот: «Ого, как над ним поработали врачи!» Естественный вид — самый важный компонент «лица с обложки». Другими словами, я не хочу, чтобы вы стеснялись своих недостатков. Я хочу, чтобы вы сказочно выглядели. Поскольку мы живем в эпоху лиц, я хочу, чтобы ваше лицо было отражением вашей личности, лицом человека, которым вы всегда были и которым стремитесь быть, а не персонажа комиксов или чужака, которого вы не узнаете в зеркале. Если у вас есть особенность, которая вас беспокоит, например горбинка на носу или тонкие губы, или же вы стесняетесь возрастных изменений, своего подбородка или мешков под глазами по личным, социальным или профессиональным причинам, пластическая хирургия может помочь вам полностью выразить вашу прекрасную индивидуальность. Потому что, в конце концов, «лицо с обложки» — это не только красота, но и индивидуальность. Это две стороны одной медали, и знающие врачи и косметологи понимают важность обоих приоритетов при улучшении лица.

И последнее, но не менее важное: лица с журнальных обложек — это не эталон природной красоты. На каждой городской улице и вне больших городов, в любом штате и стране есть красивые люди. Но ваше «лицо с обложки» может быть планкой для пластического хирурга. Потому что именно ваше лицо имеет значение. Это уникальный логотип вашего личного бренда. Это то, что привлекает к вам других. Это та часть вас, которая взаимодействует с миром, и если вам она кажется неправильной, если на вашем лице есть что-то такое, что заставляет вас прятаться, вам может

быть очень дискомфортно, не говоря уже об уверенности в ваших виртуальных или реальных социальных взаимодействиях.

Так что читайте дальше. Вы можете получить «лицо с обложки», независимо от того, кто вы и где живете. Все лучшее в вас может быть написано на вашем лице — и в моем мире это и есть совершенство.

---

1 «Surprise! Many Men and Women Retouch Their Dating Profile Photos», *Meitu*, June 9, 2016, <https://corp.meitu.com/en/news/news/21.html>.

2 «Social Media Makes Lasting Impact on Industry—Becomes Cultural Force, Not Fad», American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery, January 29, 2018, [https://www.aafprs.org/media/stats\\_polls/m\\_stats.html](https://www.aafprs.org/media/stats_polls/m_stats.html).

3 Кайли Дженнер — американская модель, бизнесвумен. Участница телевизионного реалити-шоу «Семейство Кардашьян». Основательница компании Kylie Cosmetics.

4 Ibid.

5 «Demand for Cosmetic Surgery Procedures Around the World Continues to Skyrocket — USA, Brazil, Japan, Italy and Mexico Ranked in the Top Five Countries», International Society of Aesthetic Plastic Surgery, June 27, 2017, <https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2017/10/GlobalStatistics.PressRelease2016-1.pdf>.



Часть I

---

Подбор стиля  
с учетом вашего  
образа жизни

---





# Стили

## 1 Восточного и Западного побережья

### КАКОЙ СТИЛЬ ПОДХОДИТ ИМЕННО ВАМ?

Что делает человека красивым? Трудно дать определение понятию красоты или даже просто описать ее словами. Увидев красивого человека, не всегда можно объяснить, что именно делает его привлекательным. Вы просто знаете, что он красив, и это скорее ваше ощущение, эмоциональный отклик, а не набор каких-то его черт. Вот почему один человек находит «Мону Лизу» да Винчи восхитительной, а второй считает ее улыбку отталкивающей, а отсутствие бровей как минимум странным. Нет ничего более истинного, чем старая поговорка «Красота в глазах смотрящего».

Красота определяется и культурными кодами. То, что европейцы находят красивым, не обязательно придется по вкусу азиатам, афроамериканцам или латиноамериканцам. Например, когда афроамериканки или азиатки консультируются у меня по поводу ринопластики, они отмечают, что им хочется сохранить свои этнические черты — более широкую переносицу и полный кончик носа. Европейки просят узкий нос с приподнятым кончиком. Подобные эстетические различия можно проследить еще глубже: то, что французы считают красивым, не всегда подходит корейцам, итальянцам, американцам, кенийцам или бразильцам. Но представитель любой культуры согласится, что, независимо от особенностей, лицо — это ваша личная подпись.

### ЧЕГО ХОТЯТ ПАЦИЕНТЫ

Ко мне на прием приходят пациенты и пациентки абсолютно разных возрастов и национальностей, и у каждого из них свои потребности, проблемы и желания.

Тем не менее, большинство запросов можно разделить на четыре категории:

1. Они хотят сохранить свои черты лица.
2. Они хотят восстановить то, что изменилось в процессе старения.
3. Они хотят сбалансировать диспропорции, например искривленный нос или опущенные веки.
4. Они хотят улучшить то, что они считают недостаточным или чрезмерным, например слишком тонкие губы или слишком выраженный подбородок.

Так, многие молодые пациентки хотят исправить нос или сделать губы более пухлыми. Те, кому за 30, хотят оградить себя от признаков старения, часто прибегая к более агрессивным методам ухода за кожей. Многие из моих пациентов в возрасте от 40 до 50 лет хотят восстановить черты лица, изменившиеся с возрастом, они недовольны своим взглядом, щеками, линией подбородка, шеей или кожей в целом.

За свою практику я выделил для себя два разных подхода пациентов к процедурам по уходу и омоложению: стиль Западного побережья, который, как мне кажется, обусловлен современной голливудской эстетикой с ее культом молодости, и стиль Восточного побережья, который соотносится с эстетикой лично для меня. Последний лежит в основе моего подхода к книге «Лицо мечты».

**СТИЛЬ ЗАПАДНОГО ПОБЕРЕЖЬЯ** — это *изменение* вашей личной подписи.

**СТИЛЬ ВОСТОЧНОГО ПОБЕРЕЖЬЯ** — это *поддержание* вашей идентичности.

Ни один из стилей нельзя назвать правильным или неправильным. Ваше чувство прекрасного уникально. Лично вам могут понравиться определенные аспекты стиля Западного побережья, например увеличенные губы, и некоторые особенности стиля Восточного побережья, такие как незначительные изменения разреза глаз. Или же, наоборот, вы можете соотнести себя с философией одного-единственного стиля. При принятии решения, когда речь идет о пластической хирургии, вы должны руководствоваться именно вашими личными взглядами и желаниями. Крайне важно не позволять своему хирургу навязывать вам свой стиль. Если какое-то конкретное изменение внешности сделает вас счастливым, просите именно о нем. Важно уточнить, что, если хирург практикует на Восточном или Западном побережье, это еще не означает, что он или она придерживается одного из этих стилей. В главе 3 я расскажу, как определить, подходит ли пластический хирург, на которого пал ваш выбор, для создания вашего личного стиля.

## СТИЛЬ ЗАПАДНОГО ПОБЕРЕЖЬЯ

Стиль Западного побережья яркий, смелый, порой даже дерзкий. Прежде всего речь идет о культе молодости. Лицо в стиле Западного побережья трудно не заметить — и в этом суть! Черты лица явно сексуализи-