

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.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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.

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 самовосприимчивости.

Ero 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 бодийминг. 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,



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 женщин старше тридцати лет, а мне было тринадцать). Она прятала от меня еду. Она давала мне и моим сводным 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,

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

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 ABearNamedTroj (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 двигаться и что каждый проходит этот путь по-разному.

МРАЧНЫЕ СКАЗАНИЯ О ЖЕРТВАХ ВО ИМЯ КРАСОТЫ

ИСТОРИИ О ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ,
КОТОРЫЕ НЕ ДАДУТ ВАМ ЗАСНУТЬ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

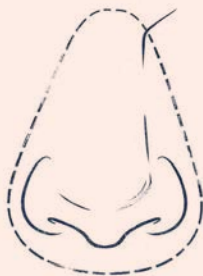
Б У Д Ъ Т Е Г О Т О В Ы К Р Е К А М К Р О В И , А Т А К Ж Е У К О Л А М ,
подтяжкам, швам и порезам. В современном мире пластическая хирургия — обычное дело, а вот на стадии зарождения... скажем так, все было довольно жутко. К счастью, сегодня всевозможные косметические модификации тела прошли долгий 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.

600 г. до н. э. 1415 – 1465

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.

1881 – 1950

1882 – 1960

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 пересадил 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

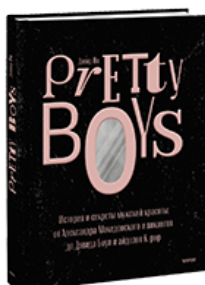


Тело как скульптура

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.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)