«СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК КРАСИВ АПРИОРИ»

Главный врач сети клиник эстетической медицины Beautiful People Елизавета Лесенко — о том, как меняются каноны привлекательности в эпоху глобализации, чем чреваты консультации с искусственным интеллектом, способна ли медицина вернуть человеку молодость и что такое стратегия красоты.

ЧТО ДЕЛАЕТ человека красивым?

Истинная красота — в гармонии. Как метко сформулировал в свое время Чехов, «в человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Многим из нас сложно оценивать себя объективно, мешает так называемое мозаичное зрение, когда мы заостряем внимание на каком-то отдельном несовершенстве — истинном или даже мнимом — и упускаем из виду цельную картину.

Как связаны внешняя и внутренняя красота с точки зрения эстетической медицины?

Связаны напрямую. Многие эстетические процедуры направлены на то, чтобы расслабить зажимы, убрать излишний спазм мускулатуры, помочь человеку снизить уровень стресса. Тот, кто находится в длительном стрессе, привлекательным быть не может по одной простой причине: постоянное напряжение не позволяет ему быть естественным. Именно поэтому часто говорят: «Как вы похорошели после отпуска». Да просто расслабился человек! Отдохнул, блеск в глазах появился, улыбка — и он уже купается в комплиментах.

Очень значим и психологический аспект: важно самому ощущать себя красивым, нравиться себе. Учеными доказано: люди, которые считают себя красивыми, действительно привлекательнее тех, кто красив от природы: человека делает прекрасным уверенность в себе, в своей неотразимости. Я считаю, что главное — нравиться себе. Но для этого нужно о себе заботиться: красота и долголетие — это определенный режим.



BEAUTIFUL PEOPLE

Долгое время считалось, что здоровье человека — зона его личной ответственности. Сегодня формируется новый тренд: работодатели берут на себя заботу о физическом и психологическом здоровье сотрудников: активно развивается корпоративный спорт, совершенствуются программы страхования, запускаются творческие проекты внутри компаний. С чем вы это связываете?

Работодатели осознали: инвестиции в сотрудников, в том числе в заботу об их здоровье, — основа устойчивости компании. Выжимать из работников все соки и менять их на новых — циничный подход, который себя уже, к счастью, полностью дискредитировал. Все убедились: это бесперспективно не только с моральной, но и с экономической точки зрения.

По каким параметрам врач определяет, что предложить пациенту: аппаратную косметологию, космецевтику, инъекции, спортзал или диету?

На самом деле во многих случаях план составляется по принципу тарелки КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы): если говорить о долгосрочном результате, а не о некой точечной проблеме, то сложно получать хорошие достижения, опираясь только на одну методику, будь то фитнес или аппаратная косметология. Уход за собой на протяжении жизни — это марафон, долгая дистанция, и человек, для которого важен вопрос эстетики собственной внешности, который не готов пускать его на самотек, выстраивает личную стратегию красоты, исходя из своих природных данных, образа жизни и так далее.

Комплексное сочетание всех звеньев эстетической косметологии — плюс усилия самого человека по поддержанию здоровых привычек — может дать действительно выраженный и длительный результат. Все должно быть сбалансировано.

Как изменилось понимание красоты в эпоху глобализации?

Я вижу тренд на естественность, на индивидуальность. Раньше эстетическая медицина считалась атрибутом роскошной жизни и тем, кто мог ее себе позволить, хотелось, чтобы результат был заметен, как говорится, невооруженным глазом. Сейчас это уже не привилегия и женщины, напротив, стремятся к тому, чтобы было свежо, красиво, но никто не догадался, что имело место некое медицинское вмешательство.

Кроме того, сегодня косметологи большее внимание уделяют качеству кожи. Если раньше у пациентов был запрос на контурную пластику — «углы Джоли», четкий овал, пухлые губы, подтянутые брови, то сейчас большинство из них уже осознает, что надутые губы и неподвижный лоб не сделают лицо красивым, особенно когда у вас расширенные поры или обезвоженная кожа. Люди устали от перетянутых лиц и хотят просто быть собой, но лучшей версией себя.

По каким критериям вы сами выбираете врача и клинику?

Если говорить о косметологии, то здесь важен внешний облик самого врача: это та сфера, где эстетические ориентиры доктора и пациента должны совпадать. О клинике многое говорят лицензии, награды, то, как ее оценивают производители оборудования.

Искусственный интеллект уверенно входит в сферу медицины, и к нему теперь даже обращаются за консультацией. Чем отличается такой ИИ-специалист от живого врача?

Я и сама периодически сталкиваюсь с пациентами, которые уже проконсультировались с ИИ.

Разница не только в том, что врач тратит на обучение около 8–10 лет. Главное отличие врача — в умении сомневаться, причем в пользу пациента. Врач оценивает широкий спектр факторов, опираясь и на результаты анализов, и на визуальный осмотр, и на беседу с пациентом, — и насмотренность доктора имеет большое значение. И ведь именно человек дает клятву Гиппократа: не навреди. Врач, который назначает вам определенные методики и их чередование, несет полную ответственность за состояние вашего здоровья и за результат, который вы получите. Машине это без разницы.

Возможно ли на нынешнем этапе развития медицины вернуть пациенту молодость?

Разработчики генетических препаратов взялись за эту идею с азартом. Что же касается косметологии, то молодость мы вернуть не можем. Но мы можем вернуть моложавый вид. И если раньше я действительно встречалась с запросом «хочу быть моложе», то сейчас мне говорят: «Хочу выглядеть моложе». Менталитет пациента меняется: он уже не готов отказываться от своих особенностей, своего опыта, своей личности. А вот выглядеть хорошо сегодня хочет все больше людей.

В чем для вас заключается взаимосвязь красоты и счастья?

Я глубоко убеждена, что счастливый человек красив априори. Потому что он, как правило, часто улыбается, а улыбка — это плюс миллион и к личному бренду, и к восприятию человека. Люди с улыбкой действительно более привлекательны. И если выбирать, быть красивой или счастливой, я всем желаю быть счастливыми.

Беседовали Галина Столярова, Светлана Куликова