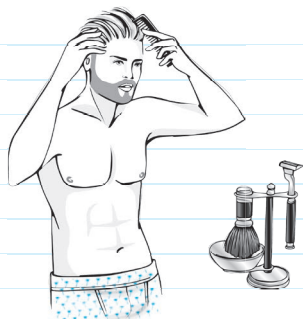


## Содержание

<i>Введение</i> .....	3
<i>Тест</i> «Идет ли вам борода?» .....	4
<i>Глава 1.</i> Зачем отращивать бороду? .....	6
<i>Глава 2.</i> Какая борода вам подойдет? .....	9
<i>Глава 3.</i> Зачем ухаживать за бородой? .....	26
<i>Глава 4.</i> Визит в барбершоп .....	30
<i>Глава 5.</i> Как бриться и ухаживать за своей бородой в домашних условиях? .....	40
<i>Глава 6.</i> Красивая кожа – красивая борода .....	55
<i>Глава 7.</i> Проблемы с бородой и пути их решения .....	65
<i>Подведение итогов.</i> Борода вам очень идет! .....	72
<i>Заключение</i> .....	74
<i>Слова благодарности</i> .....	75

# Введение



Стоит ли носить бороду и тратить время на уход за ней, может, лучше просто побриться? Чем объяснить возвращение моды на бороды и хипстерский облик в среде художников и артистов – чудачеством или стремлением что-то сообщить окружающим? Как ухаживать за бородой, чтобы она не отпугивала представительниц прекрасного пола, а, наоборот, привлекала их внимание?

В данной книге вы найдете ответы на все эти вопросы, ведь в мире много не только бородатых мужчин, которые хотят оставаться таковыми, но и женщин, которые этих мужчин любят!

Давайте не будем обманывать себя и признаем, что если бы на свете не было женщин, то мужчины очень быстро обросли бы волосами на манер дикарей из фильма «Борьба за огонь». Достаточно посмотреть, что происходит, когда мужчины оказываются в полном одиночестве, как Том Хэнкс на необитаемом острове: не сдерживаемые никакими социальными ограничениями, они зарастают бородой! Эта книга не адресуется фанатам эпиляции, которые выщипывают у себя каждый волосок. Не предназначена она и для тех, кто твердо убежден в том, что бороды носят лишь затем, чтобы что-то скрыть, а также для тех, кто всей

душой предан гигантам бритвенной промышленности Gillette и Wilkinson.

Хотя борода с большой помпой вернулась в мир моды в 2013 году, особенно во время дефиле дома мод Martin Margiela, в рекламной кампании Zadig & Voltaire и на обложках журнала Têtu, в профессиональном мире бородачей встречают зачастую не столь благосклонно, да и в их семьях единодушие не наблюдается.

Чтобы вы со своей бородой выглядели безукоризненно и вам не приходилось выслушивать упреки в неряшливости, в этой книге я поделюсь с вами секретами, которые помогут вам...

- Выбрать тип бороды, который больше всего подходит вам с учетом формы лица.

- Содержать в порядке красивую бороду, которая будет выгодно смотреться.

- Научиться стричь, брить бороду и ухаживать за ней.

- Справляться со всякими неприятностями, связанными с бородой и ее капризами (проплешины в бороде, последствия неаккуратного бритья, зуд, седые волоски и т. д.).

Выбираете ли вы бороду в стиле хипстеров, бороду окладистую, как у Оливье Жиру или Набиля Фекира, или трехдневную бороду Бена Аффлека, берите в руки бритву и – за дело! А если не уверены в своем выборе, отправляйтесь в ближайший барбершоп, там о вас позаботятся!

Да побудет борода с вами!

## «ИДЕТ ЛИ ВАМ БОРОДА?»

Сам факт, что вы задали себе этот вопрос, – уже победа! Вспомним наших безбородых и безусых друзей, которым хватает одной бритвы на год (да и ту у своей половинки одалживают). Они лишены возможности мечтать о бороде, так уж наказала их природа. Так что то, что борода у вас растет, – это уже хорошо. Но идет ли она вам? Украшает ли она вас? Стоит ли вам ее носить? Приведенный ниже тест поможет вам это выяснить.

*Когда речь заходит о бороде, вы думаете...*

- A.** О себе. Вы носите бороду уже давно, и для вас это вполне естественно.
- B.** О своем лучшем друге хипстере, с удовольствием носящем бороду, тогда как вам приходится ежедневно бриться, поскольку этого требует ваш работодатель.
- C.** О критическом отношении общества к бородачам. Из-за этого вы и не хотите отращивать бороду, хотя вам любопытно, как бы она смотрелась на вас.

*Носите ли вы бороду в настоящее время?*

- A.** Да, она на своем месте, у меня нет желания с ней расставаться. Моя борода – неотъемлемая часть меня, моего облика, моего стиля.
- B.** Да и нет... Я ее отпускаю на 3–4 дня максимум, а потом сбрываю, чтобы не выглядеть неопрятно.
- C.** Я не ношу бороду, потому что в моем окружении бородатых нет, я даже не знаю, как ухаживать за бородой.

*Вы слышите больше комплиментов по поводу своей внешности в целом и лица в частности, когда вы с бородой или когда без?*

- A.** Когда я с бородой, и женщины меня обожают, и мужчинам это нравится, и даже моя собака от меня без ума.
- B.** Когда я без бороды, женщины меня обожают, мужчины завидуют, а кошка приходит потереться о мои щеки.
- C.** Когда я с бородой, женщины от меня бегут и мужчины шарахаются.

*Вы бывали в барбершопах?*

- A.** Да, это моя страсть! Я там частый гость, ведь это место, где о моей



бороде заботятся наилучшим образом, там я узнаю, как за ней ухаживать, какими маслами и бальзамами ее обрабатывать, чтобы она оставалась в целости и сохранности.

- В.** Да, я уже побывал разок в барбершопе, но считаю, что для бороды, которую через 3–4 дня все равно сбривать, это удовольствие несколько дороговато.
- С.** Нет, я никогда там не бывал, потому что нужды в этом нет: я спокойно бреюсь сам.

*Что вы можете сказать о процессе бритья применительно к себе?*

- А.** Полностью я бреюсь очень редко. Довольно давно ношу бороду и придаю ритуалу бритья большое значение.
- В.** Этот процесс для меня быстрый и эффективный. Не люблю проводить много времени в ванной.
- С.** Это раздражает, я часто раню себя; я вообще не люблю держать бритву в руках, но вынужден...

### Подведем итоги

А	В	С



*Большинство ответов А.* Вы писанный красавец! С бородой вы или без, вы всегда на высшем уровне. Борода, которую вы носите, – это, по существу, модный аксессуар. Вас можно сравнить с манекеном: он всегда радуется, что бы на него ни надели. Борода, безусловно, идет вам, однако и для вас в этой книге найдутся полезные советы, касающиеся не только новых методов, которые стоит попробовать, но и источников вдохновения, которые помогут вам подняться на новый уровень. Высшая лига – это здорово, но есть еще Лига чемпионов!

*Большинство ответов В.* Борода вам, скорее всего, пойдет и позволит достичь новых горизонтов в плане стиля, если вы решитесь уделить ей время и больше узнать о ее достоинствах и преимуществах. Среди прочего борода хороша тем, что ее укрощенные волоски превосходно скрывают ваши маленькие недостатки (реальные или воображаемые). Эта книга поможет сменить статус бородача-любителя, бородача на выходные или на время отпуска на статус гордого представителя бородатого племени!



*Большинство ответов С.* Борода вам не идет... но нужно выяснить причины этого! То ли она плохо ухожена, то ли не делает вас симпатичнее. Возможно также, что вы сами невысокого мнения о своей бороде и не осмеливаетесь показываться небритым на публике. Я дам вам все необходимые рекомендации, чтобы вы нашли для себя тип бороды, который идеально подойдет вам. Вы сможете гордиться своим новым обликом!

## ЗАЧЕМ ОТРАЩИВАТЬ БОРОДУ?

### Семь причин иметь красивую бороду

Стоит хотя бы небольшой щетине пробиться на щеках и подбородке, как ваша половинка просит вас избавиться от этого, потому что «колется», да и начальник косо смотрит, но вы твердо в своем решении присоединиться к сообществу бородачей и хипстеров! Добро пожаловать!

**\* Борода не гнездо для бактерий!**  
Авторы опубликованной в 2014 году статьи «Трансверсальное исследование бактериальной экологии лицевого волосяного покрова персонала гостиниц» пришли к выводу, что количество бактерий у работников отелей не зависит от наличия у них бороды!

Если вы не обращаете внимания на хмурые взгляды и возражения окружающих и все-таки намерены сохранить свою бороду, вот вам семь убедительных доводов в пользу вашего решения...

#### *Чтобы выглядеть солиднее*

Вам 23 года. Вы на своей работе еще зеленый новичок, и вот менеджер бросает вас на передовую, прямо в логово льва. История кишит людьми, которые отращивали бороду именно для того, чтобы казаться старше и опытнее, чтобы их принимали всерьез.

Борода придаст вам уверенности в себе, она старит лицо, делает его более грубым и суровым.

#### *Чтобы выглядеть более мужественным, зрелым и соблазнительным*

Авторы научного исследования, опубликованного в медицинском издании *Journal of Evolutionary Biology*, утверждают, что женщины делают выбор в пользу бородатых мужчин. «В основе этого выбора может лежать не столько эстетическое предпочтение, сколько эволюционный рефлекс, – утверждает Барнаби Диксон, научный сотрудник факультета психологии. – Мужские украшения эволюционировали под влиянием сексуальных предпочтений женщин». Наличие бороды указывает



женщине на изобилие мужских гормонов.

Борода – гнездилище бактерий? Вот уж нет! Это символ жизненной энергии, мужской силы и плодовитости! Признак выдающейся способности к выживанию и продолжению рода. Борода притягивает женщин, ищущих долгосрочных отношений. Объясните это той, которая осмелится жаловаться на вашу бороду, и это будет прекрасная тема для разговора!

### *Чтобы выглядеть стильно*

Борода – это очень хорошая идея с точки зрения стиля.

Молодые ребята хотят выглядеть взрослее, старики, наоборот, ищут стиль более динамичный, борода помогает почувствовать уверенность в себе лысым и гармонично сочетается



с чернильными рисунками на коже у любителей тату.

В общем, вы поняли: борода предоставляет великолепные возможности поэкспериментировать со своим обликом и найти свой стиль. Это очень практичный и недорогой аксессуар для тех, у кого не хватает средств каждый день менять оправу очков, головные уборы или модные наряды.

### *Чтобы скрыть недостатки*

Не будем обманывать себя: у каждого из нас есть свои маленькие недостатки, мелкие комплексы, которые зачастую замечаем только мы сами!

- Слишком много прыщей и угрей, от которых вы никак не можете избавиться?
- Выступающий и заостренный (на ваш взгляд) подбородок?
- Шрамы на подбородке или вокруг рта, оставшиеся с детства?
- Очень тонкие губы (а-ля Дидье Дешам), которые вам хочется прикрыть?
- Круглые щеки, которые вам хотелось бы пригладить?
- Плешь, с которой вам так трудно смириться?

Борода поможет вам скрыть все недостатки внешности, которые не дают вам покоя, и одновременно оттенить ваши достоинства.

Чтобы добиться желаемого, продолжайте листать страницы этой книги или обратитесь за помощью непосредственно к барберу (брадобрею), который как никто сумеет порекомендовать вам оптимальную форму, длину и стиль вашей бороды!

## *Чтобы бросить вызов авторитетам и обществу*

Еще одна веская причина вступить в клуб бородачей: сказать «Fuck!» обществу фарисеев, для которого борода стала настоящим жупелом, символом противостояния «натуры и культуры»!

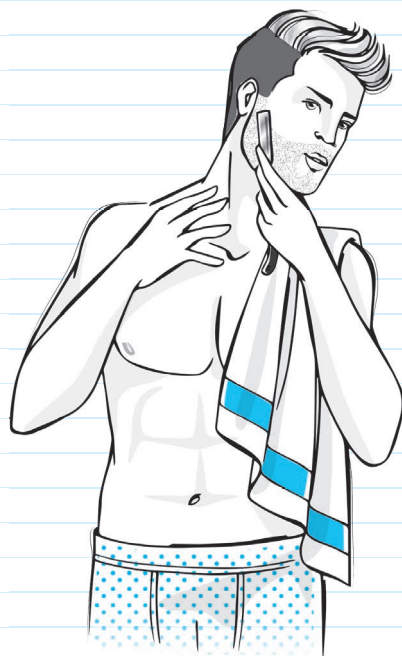
Для многих мужчин борода – олицетворение протеста, бунтарства. Вспомним хотя бы конец 1960-х, фестиваль в Вудстоке и длинные космы вперемешку с длинными бородами. Бороды наперевес, сограждане!

## *Потому что лень бриться*

Один из моих друзей-испанцев бороду не носит, но щетина у него растет так быстро, что ему приходится бриться не только утром, но и вечером. Представляете, сколько драгоценного времени жизни у него уходит на бритье! Большинство бреющихся французов уделяют этому ежедневно 5–10 минут предельного внимания, чтобы не сделаться после бритья подобием Фредди Крюгера! Хотя некоторые, бреясь, мечтают, как «однажды станут президентом», другие (и я в их числе) видят в этом бессмысленную трату времени и энергии. Не лучше ли раз в два месяца наведываться в барбершоп?

## *Ради экономии (ежедневное бритье – недешевое удовольствие)*

Нужно купить бритвенный станок и кассеты к нему, которые стоят порой немалых денег, пену для бритья, лосьон после бритья... Вы потратите на это примерно тридцать евро, и этих капиталовложений хватит вам на



два-три месяца, в зависимости от темпов роста щетины и частоты бритья. С другой стороны, барбер берет от 20 до 50 евро в месяц за очень качественную работу. Деньги примерно те же, зато вы будете выглядеть стильно!

Существует и наименее затратный вариант: предоставить бороде расти вольно, как растет сорная трава! Оптимальный вариант для тех, у кого тощий кошелек и кто не хочет тратиться на уход за своей растительностью. Их можно понять, даже несмотря на существование на просторах интернета клубных магазинов (типа Dollar Shave Club в США или Big Moustache во Франции), где принадлежности для бритья можно приобрести по минимальной цене!

# КАКАЯ БОРОДА ВАМ ПОДОЙДЕТ?

В этой главе я познакомлю вас со всеми стилями бород, которые вы можете себе позволить. Или не можете... Тут многое зависит от вашей волосатости, от качества волос (например, от того, насколько быстро и интенсивно они закручиваются): борода ведь не демократия, перед ней не все равны! Кроме того, при выборе бороды следует учитывать культурные традиции, эпоху, ваше окружение. Вашему вниманию будут представлены 10 стилей бороды, которые могут вам подойти. Борода в этом смысле подобна очкам: нельзя знать, насколько они идут вам, пока не примерите.

«Выбор – это отказ»: хорошее открытие, мой бородатый друг!

### *Формы бороды для разных типов лица*

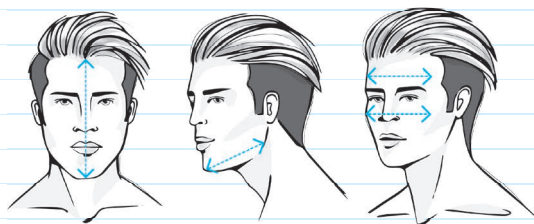
Начнем с самого простого: какова форма вашего лица? Одна из парикмахерш, стригших меня, заявила мне однажды, что «в лицее была одной из лучших по геометрии». Для нее парикмахерское искусство было логическим проявлением математики, того ее раздела, где изучаются формы и объемы!

Погонотомия (искусство брадобрейства) имеет определенное родство с архитектурой. Барбер Карим Деффери выразился на этот счет таким образом: «В глубине души мы все немного архитекторы. На том фундаменте, который вы нам предоставляете, мы должны построить самое красивое здание, какое только возможно!» В этом смысле брадобрей не просто мастер, но еще и тонкий консультант. Хороший брадобрей никогда не скажет с порога, что вы должны делать то-то и то-то. Он не будет утверждать, что





борода должна быть определенного размера и работать с ней надо именно таким инструментом. Нет, он сначала внимательно выслушает, а затем ориентирует вас в зависимости от ваших собственных пожеланий и от того, что он сам считает наилучшим для вас, потому что человеку с круглым лицом он никогда не посоветует то же самое, что человеку с лицом квадратным или вытянутым.



### *Как узнать форму своего лица?*

Все лица приблизительно можно разделить на 6 видов (круглое лицо, квадратное, треугольное, овальное, ромбовидное и прямоугольное) по следующим 4 критериям:

- **Высота лица.** Это расстояние между линией роста волос надо лбом и подбородком, единственное вертикальное измерение, поскольку все остальные более или менее горизонтальные.

- **Ширина лба.** Внимание: речь идет не о расстоянии между висками, а о расстоянии между дальними окончаниями бровей.

- **Ширина скул.** Это расстояние между внешними сторонами скул, округленных костных выступов под глазами.

- **Нижняя челюсть.** Форма и размеры нижней челюсти могут варьироваться. У некоторых челюсти практически квадратные, шириной не уступающие лбу, но это совсем не так у обладателей круглого лица или треугольного подбородка, как мы увидим ниже.

На практике эти измерения очень полезны и помогают определить общую форму вашего лица, которое

может быть квадратным, треугольным, прямоугольным, ромбовидным, круглым или овальным (см. ниже). Если у вас нет циркуля-измерителя (имейте в виду, он колется), относительно формы вашего лица вас может просветить барбер. Эти подготовительные меры могут казаться вам чрезмерными, но это та основа, на которой затем будут строиться все рекомендации визажиста в отношении как вашей прически, так и бороды!

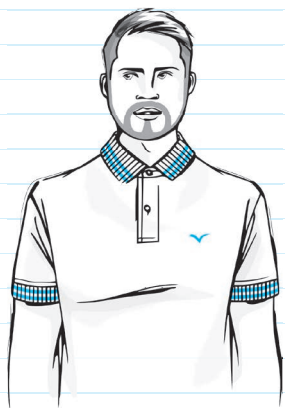
### *Какая борода подходит к круглому лицу?*

Круглое лицо – это очень миловидно, и именно в этом причина, почему многие мужчины с круглым лицом хотят обзавестись бородой: чтобы из милашек превратиться в брутальных и опасных мачо!

### *Чему отдавать предпочтение?*

Если лицо у вас круглое, попробуйте его удлинить! Сделать это очень просто: короткая щетина на щеках, более или менее короткие волосы на нижней челюсти и длинная борода ниже подбородка!

Эспаньолка или борода, как у ван Дейка (см. с. 18), – оптимальный вариант. Можете также вдохновиться примером Леонардо ДиКаприо, но это, к сожалению, не всегда срабатывает.



### *Чего лучше избегать?*

Фатальной ошибкой была бы бородка, обрамляющая лицо. Она не сделает ваше лицо тоньше, совсем наоборот. Она абсолютно не очерчивает нижнюю челюсть, круглое лицо не станет выглядеть квадратным или вытянутым. Ошибкой менее катастрофической, но тоже серьезной является полная борода. Забудьте и думать об этом. Хоть она и позволяет зрительно удлинить лицо и шею, обилие волос на щеках отнюдь не помогает умерить округлость вашего лица.

### *Какая борода подходит к квадратному лицу?*

Образцами квадратного лица можно считать лица Брэда Питта или Дэвида Бекхэма. Такому лицу нет нужды добавлять твердости и мужественности. Оно настолько же длинное, насколько широкое.

### *Чему отдавать предпочтение?*

Больше мягкости, легкости, тонкости! Именно за это мы любим Брэда Питта с его тонкими усами и Бекхэма с его трехдневной щетиной! Когда

имеешь квадратное лицо, хочется вызывать больше симпатии. Несколько округлить квадратное лицо поможет борода в стиле Бальбо.

### *Чего лучше избегать?*

Квадратное лицо редко бывает очень длинным. Поэтому мужчинам с таким типом лица, как правило, рекомендуют воздерживаться от длинных бород. Если вы отрастите бороду в стиле хипстеров или ZZ Top, ваше лицо рискует совсем затеряться в волосах. Зачем вам его прятать?



### *Какая борода подходит к треугольному лицу?*

Посмотрите на Хью Лори или Райана Гослинга: их лица классической треугольной формы: длина нижней челюсти превышает ширину скул и рта (см. с. 10).

### *Чему отдавать предпочтение?*

Ваша цель – сделать шире сходящий на нет подбородок, наполнить его материей. Несколько преувеличивая, можно сказать, что вам надо треугольник превратить в прямоугольник. Добиться этого поможет достаточно густая эспаньолка или полная борода!