

Бонжур, Счастье! Французские секреты красивой жизни

Автор:

Джейми Каллан

Бонжур, Счастье! Французские секреты красивой жизни

Джейми Кэт Каллан

Вы никогда не встретите француженку, которая не любила бы жизнь во всех ее проявлениях. Круассан и ароматный кофе в изысканной чашечке на завтрак; капля духов, вызывающих столько воспоминаний; загадочный взгляд в сторону незнакомца у перекрестка... Каждый день у француженки особенный, ведь она умеет во всем найти очарование.

Впервые самые обворожительные женщины мира поделятся секретами красивой жизни: как найти свой источник радости и вдохновения; как покупать меньше, но с гораздо большим толком; как выглядеть на миллион за несколько евро; как флиртовать по-французски (с намерением и просто так) и как радоваться жизни каждый день.

Вторая книга Джейми Кэт Каллан, автора супербестселлера «Француженки не спят в одиночестве».

Джейми Кэт Каллан

Бонжур, Счастье! Французские секреты красивой жизни

Jamie Cat Callan

Bonjour, Happiness! Secrets to Finding Your Joie de Vivre

Copyright © 2011 by Jamie Cat Callan

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

Книги серии «Психология. М & Ж»

«Француженки не спят в одиночестве»

Впервые все секреты необыкновенного шарма самых сексуальных женщин мира! Как научиться флиртовать по-французски? Как француженки с помощью одной детали гардероба создают стильные образы? Почему, даже имея небольшой опыт в любви, они так сексуальны? Какой главный секрет успешных отношений знают только француженки?

Откройте в себе француженку, где бы вы ни родились!

«О-ля-ля! Французские секреты великолепной внешности»

Как найти свой неповторимый образ и стиль. Как подобрать нижнее белье, чтобы чувствовать себя сексуальной. Как подчеркнуть красоту правильным макияжем. Как создать магию с помощью идеального парфюма. Как остаться великолепной в любом возрасте. Эти и другие секреты самых желанных женщин планеты в новой книге автора бестселлера «Француженки не спят в одиночестве» Джейми Кэт Каллан.

«Бонжур, Счастье! Французские секреты красивой жизни»

Впервые самые обворожительные женщины мира поделятся секретами красивой жизни: как найти свой источник радости и вдохновения; как покупать меньше, но с гораздо большим толком; как выглядеть на миллион за несколько евро; как флиртовать по-французски (с намерением и просто так) и как радоваться жизни каждый день.

Вторая книга Джейми Кэт Каллан, автора супербестселлера «Француженки не спят в одиночестве».

«О чем молчат француженки»

Журналистка из Лос-Анджелеса Дебра Оливье вышла замуж за француза и прожила во Франции 10 лет. Она утверждает: француженки действительно знают о мужчинах, любви и сексе нечто такое, чего не знают остальные женщины. В своем бестселлере «О чем молчат француженки» Дебра развенчивает много мифов и раскрывает много секретов самых соблазнительных женщин мира.

La bonheur le plus doux est celui qu'on partage.

Самое большое счастье – то, которым мы делимся.

Старинная французская поговорка

Посвящается моему отцу

Вступление

Моя бабушка была француженкой.

Она была француженкой, какой мне никогда не стать – как бы я ни старалась. А я старалась, уж поверьте.

Моя бабушка по материнской линии была поразительно красива. Она была высокой, стройной, темноволосой. Она легко загорала. Пока ее волосы не поседел, они отливали вороновым крылом. Она любила одеваться в изысканном стиле 30-х годов. Мы с мамой выглядели совершенно по-другому. Мы не были высокими. И не были худыми. Мы оказались голубоглазыми блондинками со, скажем... довольно пышными формами.

Моей семье и особенно ирландской родне отца, а также всем нашим друзьям и соседям бабушка казалась невероятно экзотичной, почти сказочной особой. Она говорила с легким акцентом, сохранившимся до конца жизни: она, ее братья и сестры дома говорили только по-французски, а английский начали изучать лишь в начальной школе. Мама пыталась быть «француженкой» на свой манер. И тогда, и потом мама периодически начинала презирать замороженные полуфабрикаты и пыталась приготовить французский соус бешамель (le bechamel) из сливочного масла, молока и муки. Она смешивала все компоненты в кастрюле, добавляла консервированного тунца и подавала на поджаренных тостах, густо посыпав черным перцем. Когда мы с братом начинали жаловаться, что это слишком остро, она парировала: «Ничего не могу сделать! Я – француженка! Я люблю специи – не то что вы, холодные ирландцы!»

Не представляю, с чего она взяла, что французы любят сыпать перец в свои блюда. И почему ирландцы казались ей «холодными»? (Может быть, она говорила о моем отце. Нет, он вовсе не холодный, но рядом с ней всегда предпочитал помалкивать – ради собственного же блага!)

Моя мама могла быть очень театральной. Она была женщиной миниатюрной, с девичьей фигуркой, но порой ей нравилось устраивать провокации: строить из себя этакую Барби, которая любит сквернословить. Она привыкла привлекать к себе внимание. Думаю, из-за этого старение мучило ее сильнее, чем других женщин. Когда в сорок лет она поняла, что становится менее привлекательной, то впала в настоящую депрессию.

Бабушка была не такой – она оставалась стильной, элегантной и ослепительной до восьмидесяти. У меня сохранились фотографии, сделанные дедом во Флориде зимой. На одном черно-белом снимке бабушка в закрытом купальнике стоит во дворе перед пышными цветами. У нее идеальная осанка, одна нога выставлена вперед, поэтому она повернута слегка в полупрофиль. Волосы у бабушки мокрые, черные, несколько вьющихся прядей выбились над ухом. Она смотрит не в камеру, а куда-то в сторону, словно у нее есть более интересные занятия, чем позировать собственному мужу в купальнике. Ее насмешливая улыбка будто говорит: «Ну да, я знаю, ты считаешь меня красивой. Я знаю, что высока и стройна. Я знаю, ты считаешь меня красоткой в купальнике, но довольно же!» Но мой дед, который всегда был от нее без ума, не мог остановиться – он сделал множество снимков. У них был бурный роман, который продолжался всю жизнь. И все это замечали.

Моя бабушка точно знала секрет *joie de vivre* (радости жизни). Нет, она не отпускала сомнительных шуточек, не рассказывала рискованных историй и не танцевала на кухне (только моя мама делала все это и даже больше!). Бабушка умела как-то по-своему найти баланс и радость. Она в полной мере владела *l'art de vivre* (искусством жить). Она ухаживала за садом, консервировала фрукты и овощи со своей фермы, а потом – с маленького огородика на заднем дворе. Она использовала компост и думала о переработке пищевых отходов задолго до того, как это вошло в моду. Она ловила рыбу и охотилась вместе с моим дедом. Она шила нам одежду. Никогда не забуду, как она взяла свою старую шубу 40-х годов и скроила из нее шапочки и маленькие воротнички в стиле Джекки Кеннеди для меня, моей мамы и себя. Бабушка не дарила нам больших дорогих подарков, но все, что она дарила, шло от сердца. Она любила комиссионные магазины. Ей нравился азарт охоты, она страшно радовалась, когда находила что-то старинное и красивое, но кем-то забытое и выброшенное – нечто такое, что она могла спасти и чему могла вернуть жизнь.

По воскресеньям она часто мыла и накручивала мне волосы. Это была мамина идея. Моя мать, которая обожала Ширли Темпл и училась танцевать чечетку, показала мне старые черно-белые фильмы «Кудряшка», «Браво, малышка», «Маленькая принцесса», «Капитан Январь», «Ребекка с фермы Саннибрук». Мама твердила, что я буду выглядеть в точности, как Ширли Темпл, если только нам удастся собрать мои волосы в пучок непокорных мелких кудряшек.

И вот, бабушка приходила и принималась за работу. Она мыла мне волосы шампунем в ванной комнате – мне приходилось вставать на маленький стульчик

и наклоняться над раковиной, а бабушка намыливала мне волосы душистым шампунем и осторожно их прополаскивала. Мне нравилось ощущение ее пальцев на моей шее и то, как теплая вода текла мне на голову.

Потом волосы вытирали полотенцем и расчесывали. Я усаживалась в кресло, а она накручивала влажные пряди на маленькие тряпочки, нарезанные из старых простыней. Благодаря этим усилиям в понедельник я шла в школу кудрявая, как Ширли Темпл. Моя голова была вся в кудряшках.

К шестому классу в моду вошли Beatles, и все девочки в моей школе начали выпрямлять волосы. Я же по-прежнему ждала по воскресеньям бабушку. Кудряшки держались даже не весь понедельник, но это было не главное. Мне просто хотелось почувствовать, как ее мягкие руки осторожно моют мои волосы в теплой воде. Мне нравилось быть с ней, нравилось, как она осторожно накручивает пряди и улыбается мне в зеркале.

Сегодня я часто вспоминаю бабушку – не только потому, что пишу книги о французских женщинах, но потому, что сама перестала быть «цыпленочком». Мне уже 56. Я – мать 26-летней дочери. В 1994 году я развелась с первым мужем, а в 2005-м снова вышла замуж.

У меня прекрасный муж, великолепная карьера, которая доставляет мне истинное удовольствие. И все же я страшно не уверена в себе. Я постоянно волнуюсь из-за своей внешности, одежды и талии – то расширяющейся, то сужающейся, то снова заплывающей жирком. Я беспокоюсь из-за денег. Я никак не могу достичь баланса между работой-работой-работой и веселым, беззаботным свободным временем. Я часто думаю, что была не самой хорошей матерью для своей дочери. Я то и дело ощущаю недостаток баланса в жизни. Иногда муж возвращается домой с работы и застает меня в ночной рубашке за компьютером. Он говорит: «Господи, я же оставил тебя утром точно в таком же виде! Ты должна немедленно выйти на улицу и подышать свежим воздухом!»

Я отношусь к тем женщинам, которые считают себя недостаточно умными, недостаточно красивыми, недостаточно организованными, недостаточно успешными, недостаточно стройными и, конечно же, недостаточно юными.

И могу сказать, что я – типичная американка, поскольку отлично знаю, что не одинока в подобных мыслях. Когда я писала книгу «Француженки не спят в одиночестве»[1 - Н. Дж. К. Каллан. Француженки не спят в одиночестве. – М.: Эксмо, 2014.], то проехала с моей подругой и переводчицей Джессикой Ли всю Францию вдоль и поперек. Я поговорила с сотнями женщин (и со множеством мужчин!), а потом уже одна проехала всю Америку и поговорила с сотнями американок. Я стала понимать, что американкам есть чему учиться у своих французских сестер. Француженки многому могут нас научить в области любви, романтики и брака – и не только! Они искушены в хитростях повседневной жизни, покупок, умеют выбирать свежие продукты, находить простые радости существования, ценить то, что жизнь дает нам прямо сейчас – вне зависимости от возраста, размера одежды и количества денег в кошельке. Философия французенок – «работать, чтобы жить», а не «жить, чтобы работать». Эти женщины знают, что такое баланс. Я уверена, что они могут научить нас многому, чтобы мы наконец-то поняли, что такое «достаточно».

На сей раз я решила вернуться во Францию, чтобы открыть секрет *joie de vivre* (радость жизни). Но поскольку средства мои весьма ограничены, я записалась в Вирджинский центр искусств, что позволило мне жить и работать в Овилларе – маленьком городке на юго-западе Франции. Я бесконечно признательна Вирджинскому центру искусств и французскому городку Овиллару, который принял меня так тепло и сердечно. Здесь моя мечта стала реальностью – я нашла настоящий дом во Франции.

Во время моих путешествий я общалась с француженками из самых разных социальных слоев: с горожанками и жительницами села, с молодыми, старыми и женщинами среднего возраста. Я находила этих восхитительных *femmes d'un certain age* (женщин определенного возраста) и спрашивала, как им удается сохранять такую элегантность и уверенность в себе в 50, 60, 70 лет и более. Я побывала на множестве ужинов. Я ходила на кулинарные курсы и помогала организовывать французские ужины – от пышных праздников до обычных экспромтов, а также во всех промежуточных вариантах.

Я беседовала с самыми разными француженками. Я общалась с женщинами в сельской глубинке (в крохотных деревушках на юго-западе и в северных провинциях), жительницами приморских курортных городков и больших городов (*bien sûr*[2 - Франц.: естественно], в Париже, в Тулузе, Лилле, Безансоне, Дижоне, Лионе) и в пригородах. Разговаривала со студентками университетов, домохозяйками, офисными служащими, докторами, адвокатами, пекарями,

владелицами магазинов, фотографами и художницами. Познакомилась с женщиной, которая делает собственное мыло, с библиотекарем, несколькими косметологами, имиджмейкером, руководителями компаний, несколькими врачами и многими другими.

Иногда наши встречи были случайными, а порой мне давали настоящие интервью. Я заговаривала со всеми, кто встречался на моем пути. В Овилларе я прожила месяц. Вместе со всеми я помогала собирать виноград для вина. Мы побывали в замках и пещерах Пеш Мерль. Присутствовали на вернисажах, концертах и гончарном фестивале.

И, конечно, мы делали покупки! Правда, поскольку я была довольно стеснена в средствах, то чаще всего просто рассматривала витрины. Французы называют это облизыванием витрин – le lèche-vitrines. Будучи любопытной американской путешественницей, я пыталась понять истинный смысл каждого выставленного в витрине манекена. Я сделала тысячи фотографий самых обычных вещей. Я выпила море вина. Я съела уйму сыра и восхитительных йогуртов. Сотни багетов со свежим маслом с крестьянского рынка – да, да, признаюсь, в чисто американском стиле!

И все время я спрашивала французских мужчин и женщин, в чем секрет их счастья. Мы говорили о семье, обществе, работе, любви, браке, старении и проблемах здоровья. Мы обсуждали их привычку опаздывать минут на пятнадцать, говорили о том, почему француженки выглядят немного замкнутыми. Беседовали о том, как чудесно устраивать пятичасовые ужины. Меня приглашали выпить чая в саду, заглянуть в холодильник, обсудить покупательские привычки. Мне рассказывали, как тратят деньги, как сохраняют свежесть любовной жизни... И, да, я видела даже их нижнее белье (кстати, потрясающей красоты!). Мы говорили о старении, о сохранении здоровья и сексуальности в любом возрасте. Мы обсуждали радости простой жизни, например, какую радость дарят нам домашние питомцы. Мы обсуждали отношение французских женщин к еде, здоровью и фитнесу. Я даже присутствовала на собраниях Следящих за Весом (Weight Watcher). Да, представляете, во Франции тоже есть сообщества Наблюдателей за Весом!

Американки одеваются ради успеха. Мы вечно участвуем в гонке. Мы хватаем наш большой стакан латте и выпиваем его за рулем.

Мы спешим выполнять домашнюю работу с помощью самых современных гаджетов. Мы хотим ездить на самых современных машинах – на больших мини-вэнах или суперэкономичных моделях, которые появились буквально вчера. Мы с детским восторгом подхватываем каждую новую тенденцию, воспринимаем жизнь, расставив руки, с криками: «Еще, еще, еще!»

Однако в конце дня, когда все уже выполнено, все приобретено и накоплено, мы задумываемся, а сделала ли эта самая большая, яркая, стильная, экономящая время, удобная, новейшая вещь нас по-настоящему счастливыми? Весь наш успех, дорогие отпуска, большие дома и огромные кредиты, стильные новые машины – не превратили ли они нас в чересчур ненасытных и одновременно несчастных? Не потеряли ли мы себя в погоне за материальными благами? Не забыли ли мы о том, как обрести простое, старомодное земное счастье?

И все это возвращает меня к моей французской бабушке, которая часами мыла мне волосы, втирала шампунь и медленно прополаскивала волосы теплой водой, а потом сушила их полотенцем, разбирала на пряди и не спеша наматывала их на тряпочки, одну за другой.

Прелесть и истинный смысл этого дара открылись мне, когда мы с моей доброй подругой и переводчицей Джессикой Ли приехали в Безансон. Мы беседовали с Мари Жоэль – стильной француженкой, владелицей собственного парикмахерского салона. Мари Жоэль не говорила по-английски, а мой французский в то время был довольно посредственным. Тем не менее мы прониклись симпатией друг к другу и стали общаться простыми фразами и жестами. В последний день нашего пребывания в Безансоне мы с Джессикой Ли пришли в салон, и Мари Жоэль сказала, что хочет вымыть мои волосы. Сначала я была шокирована. Мне даже показалось, что она желает меня обидеть: может быть, ей кажется, что у меня грязная голова и я отчаянно нуждаюсь в уходе?! Но нет, она просто захотела сделать мне подарок.

И она его сделала. Она накинула на меня пеньюар, усадила в кресло, я откинула голову на раковину, а она наклонилась надо мной, смочила волосы теплой водой и стала втирать в них душистый шампунь.

И тут я почувствовала, что плачу. Слезы струились по моим щекам, стекали по шее и капали в мыльную воду. Я не могла объяснить это Мари Жоэль, но чувствовала, что она дарит мне мою бабушку, мое детство. Я вспомнила ее

акцент, ее мягкий голос, аромат мыла, ощущение мягких рук на коже головы. Вспомнила всю доброту этого простого проявления душевной щедрости.

Признаюсь вам: я вела довольно комфортную жизнь. Я получила в жизни много подарков, но дар этого ритуала ухода был одним из самых важных и дорогих для меня.

В нем и заключена суть французской *joie de vivre*. Это – жест. Опыт. Это проживание каждого мгновения, которое невозможно повторить и потому нужно ценить, пока оно не промелькнуло и не кануло навсегда. Это умение жить здесь и сейчас, умение ценить обычные минуты жизни. Это дружба и понимание того, что ничто не длится вечно. Это – дзен. И для француженки (и я в этом уверена!) такие мгновения и есть – счастье жить.

Эта книга – мой подарок американским читательницам. Я стремилась показать вам очень простые способы обогащения жизни французской *joie de vivre*, сохранив при том истинно американский энтузиазм и энергетику. Одновременно моя книга – любовное признание французам, особенно француженкам, а более всего – моей бабушке!

Глава 1

Joie de Vivre!

Радость жизни

Поиски счастья

Для американцев важнее всего «жизнь, свобода и погоня за счастьем». Во французском языке такого выражения нет. Во французском языке есть сходное

выражение *la recherche du bonheur* (поиски счастья). Вроде бы одно и то же, но если хорошо подумать, между «поисками счастья» и «погоней за счастьем» разница будет очевидна.

Если мы ищем что-то, то чувствуем, что это находится где-то рядом. Может быть, под столом. И нам нужно всего лишь запастись терпением. А когда все выйдут из комнаты, мы быстренько поднимем скатерть и – *voilà!* – вот оно! Счастье!

А вот погоня – это нечто совсем другое. Это охота за чем-то. Для нас счастье находится где-то на соседней улице, но быстро убегает. И нам необходимо бежать за ним еще быстрее. Нам нужно срочно надеть кроссовки и броситься вдогонку. Мы бежим наперегонки, стараясь обогнать конкурентов. Может быть, мы даже затопчем пару человек по пути, но, в конце концов, догоним счастье, скрутим его и овладеем им!

А может быть, мы знаем, что у нас уже есть счастье, но мы все же чуть-чуть не уверены в этом и хотим убедить весь мир в том, что счастливы.

Мы покупаем большие машины и огромные дома, чтобы все вокруг (в том числе и мы сами) знали: «Мы счастливы, черт побери!»

Поиски счастья – это нечто более мягкое. Счастье есть, нужно его только поискать. Может быть, счастье сидит здесь, в нашем саду, устроилось между зелеными листьями и душистыми помидорами. А может быть, довольно лишь открыть пару баночек, достать несколько интересных специй и растопить сливочное масло в сковородке. А может быть, счастье – в глазах любимого человека, и стоит просто заглянуть в них, включить музыку, взяться за руки и потанцевать. Счастье – это не то, чем можно овладеть. И уж конечно, за ним не нужно гнаться.

Изабелле тридцать шесть лет. Она живет в Париже. Она объездила весь мир, однако продолжает работать над личным развитием. Изабелла – очень умная и образованная женщина. Она мудра не по годам. Недавно я встретила с ней в Париже, и мы поговорили о жизни, любви, семье и работе.

А потом она написала мне о том, что такое для нее joie de vivre.

Joie de vivre – это умение любить жизнь, любить людей, любить само ощущение жизни. Это улыбки, сердечность и благодарность за все хорошее и прекрасное, что есть в твоей жизни: здоровье, возможность слышать, видеть, ходить. Это признательность за то, что в твоей жизни есть замечательные, любящие люди (знакомые и незнакомые). Это восхищение природой, которая нас окружает, и всем тем, что она нам дает. Это благодарность за само таинство жизни – за то, что мы живы и дышим... Joie de vivre – это возможность делиться с другими, улыбаться, смеяться, поднимать людям настроение, ощущать свою нужность, помогать людям поверить в будущее. Это желание сделать позитивный выбор.

Joie de vivre – это вера в то, что все происходит не случайно и будущее можно обратить в позитив. И это умение принимать то, что происходит в твоей жизни прямо сейчас, и ощущение полной умиротворенности.

Такое счастье всегда с тобой, достаточно просто принять эту простую красоту жизни. Счастье рядом с тобой прямо сейчас, когда ты принимаешь душ, готовишься к рабочему дню и насвистываешь простой мотивчик. Да, да, любовь – это и есть joie de vivre.

Лора К. Лоулесс – большая любительница всего французского, настоящий франкофил. Она пишет «Руководство по изучению французского» на бесплатном сайте About.com для студентов, учителей и любителей Франции. Лора написала семь книг: последняя – «Французский для чайников». С 2008 года она вместе с мужем живет на юге Франции.

Вот что она рассказала мне о joie de vivre:

Я считаю, что joie de vivre – это оптимистическое отношение к жизни и умение наслаждаться тем, что у тебя есть, не беспокоясь о том, чего у тебя нет. Найти радость в повседневной жизни не всегда легко, но если ты делишь жизнь с любимым человеком, то сделать это проще. Мне посчастливилось встретить моего мужа и партнера в полном смысле этого слова 15 лет назад, и вместе мы наполнили нашу жизнь приключениями, смехом и радостью, несмотря на все проблемы с деньгами, работой и даже погодой. Когда у нас нет денег, чтобы

пойти в кино или ресторан, мы переключаемся на более дешевые альтернативы: мы устраиваем набеги на комиссионные магазины, сочиняем рецепты изысканных блюд из недорогих продуктов и вспоминаем о наших прекрасных поездках и трапезах. Мы оба понимаем, насколько нам повезло найти друг друга, и в этом наша *joie de vivre*.

Итак, вы видите, что такой подход к счастью не имеет ничего общего с тем, сколько денег на вашем банковском счету. Оно в значительной степени зависит от вашего внутреннего состояния.

Танцы со звездами

Несколько лет назад мы с мужем приехали в маленький городок Жьен. Муж участвовал в научной конференции, которая проходила неподалеку от Канн, а я была совершенно свободна и смогла поехать вместе с ним. Мы остановились в скромном семейном отеле. Был не сезон, поэтому постояльцев было мало – всего лишь сотня специалистов по изменению климата (весьма своеобразные люди, которые мне представляются этакими Индианами Джонсами научного мира) и группа пожилых французов. Сочетание оказалось забавным – серьезные ученые, занимающиеся важными проблемами изменения климата, и полсотни жизнерадостных французов, которые часто путешествуют вместе. Мы встречались с ними за завтраком, а потом по вечерам, но в целом каждая группа предпочитала собственное общество.

В жизни существует только одно счастье – любить и быть любимым!

Жорж Санд

Как-то вечером, когда мой муж вел оживленную беседу с двумя английскими учеными о радиоуглеродном методе датирования, я услышала звуки музыки. Я вышла из комнаты и направилась в гостиную. Там собрался небольшой, но очень веселый ансамбль. Певец даже играл на аккордеоне. Француженки надели яркие, пышные юбки, и все танцевали, стояли и сидели вокруг танцплощадки, разговаривали, смеялись и прекрасно проводили время. Было совершенно

понятно, что им хорошо вместе. Я решила присесть и понаблюдать за ними. И вдруг довольно упитанный француз плюхнулся прямо мне на колени! Он засмеялся и что-то быстро заговорил по-французски. Я никак не могла его понять. Кроме того, он подпрыгивал на моих коленках, что смущало меня еще больше. Дамы, сидевшие рядом, пытались объяснить мне, что происходит, но они не знали английского, и я запуталась еще больше. Но вдруг я поняла, что он говорит: «Танцуйте! Танцуйте! Танцуйте!» Я напряглась и выложила все свои познания во французском (честное слово, с тех пор я сильно продвинулась!): «Mon mari n'est pas là!» (Мой муж не пришел!) Но он настаивал: «Danse, danse, danse!» А потом одна из дам взяла мою руку и сказала что-то вроде «avec vous!» (с вами). И я поняла, что тот француз хочет танцевать со мной.

Я понять ничего не успела, как оказалась на танцплощадке, кружилась, вертелась, смеялась. Знаете, этот упитанный француз прекрасно танцевал! Он был очень сильным и уверенным в себе человеком. Да и выносливости ему было не занимать. Как же весело! Я целиком отдалась музыке, движению, рукам этого милого партнера. У меня кружилась голова от музыки, смеха, движения, близости других танцующих, лиц, ног, туфель и улыбок. У меня билось сердце. Дышать стало трудно. На лбу выступил пот. Музыка заиграла еще громче. Я испытывала непередаваемое ощущение. Это и было настоящее счастье. Настоящая joie de vivre. Я великолепно провела время – причем совершенно неожиданно. И все благодаря тому смешному французцу, который плюхнулся мне на колени.

Умей наслаждаться хорошим временем

Во французском языке счастье называется bonheur – буквально «добрый час» или «хорошее время». Это нечто такое, что можно только пережить. Невозможно владеть танцем. Невозможно засунуть веселого человека в бутылку, забрать с собой домой, а потом выпускать из бутылки, когда хочется посмеяться или еще чего. В основе французского восприятия счастья – понимание того, что время ограничено, а радость мимолетна. Это момент, который никогда не повторится. Танцы прекрасно передают это переживание, поскольку в танце задействованы все чувства – осязание, слух, зрение, обоняние и даже вкус (если танец привел к поцелую украдкой).

Танцы поднимают настроение и могут даже изменить вашу жизнь. Это мимолетная радость, но, честно говоря, танцы под хорошую музыку порождают мощное переживание счастья, и оно куда приятнее всего, что можно купить в магазине и принести домой.

Пир Бабетты

Когда я спросила у художницы и режиссера документальных фильмов, парижанки Сильви Гурле о том, что такое *joie de vivre*, она предложила мне посмотреть датский фильм «Пир Бабетты»: «Вот настоящий пример *joie de vivre*». Не вдаваясь в подробности, расскажу вам суть: кульминация фильма – это самый восхитительный ужин, какой только можно себе представить. Бабетта жертвует всем, чтобы сделать такой подарок – устроить самый чувственный, чудесный, способный изменить всю жизнь ужин. Кинематографисты не упустили ни одной детали – показали всю подготовку, сервировку и процесс этой поразительно чувственной, восхитительной трапезы. И хотя участники пытаются сопротивляться, но в конце концов красота, щедрость и незабываемое наслаждение пира Бабетты меняют их. В фильме есть даже духовный подтекст: хорошая еда в хорошей компании и *joie de vivre* спасут человека! Мне понравилась мысль о том, что если человек художник, то он никогда не будет бедным. А Бабетта – точно *une veritable artiste de la cuisine!* (Настоящий художник кухни.)

Когда в следующий раз вам захочется разогреть ужин в микроволновке и съесть его перед телевизором, вспомните о Бабетте. Да, мы ведем очень напряженную жизнь. И не всегда удастся устроить настоящий ужин для всей семьи, но если вы сможете спланировать такую трапезу хотя бы раз в неделю, то увидите, как изменится ваша жизнь.

И даже когда француженки разогревают ужин в микроволновке (а они это иногда делают), они всегда вынимают еду из пластиковых контейнеров, раскладывают ее по красивым тарелкам, сервируют салат и садятся за обеденный стол со всей семьей.

Да, да, они еще и разговаривают! Одна тема переходит в другую, а та в следующую, и вы заметите не успеете, как уже окажетесь в кругу семьи и друзей, поскольку в древнем обряде «преломить хлеб вместе» кроется некая тайна!

Незабываемый момент с красным латуком

Признаюсь вам. Когда я вхожу в супермаркет, меня охватывает легкая паника. Может быть, все дело в размерах магазина, в количестве людей с большими тележками, ярком свете, гипнотической музыке, которая буквально зомбирует меня: «Покупай, покупай, покупай!»

И еще все эти вывески, которые убеждают в том, что эти бумажные полотенца совершенно особенные, а вот это можно купить две упаковки по цене одной. И еще подавляющая возможность выбора. Пятьдесят видов хлопьев для завтрака, десять разных брендов йогурта и каждый в пяти вариантах вкусов.

Когда мне было тридцать два года, мы с мужем и нашей двухлетней дочерью переехали из Нью-Йорка в Калифорнию, в городок Хантингтон-Бич. В конце концов, я поступила в университет Южной Калифорнии, где училась на сценариста, но в то время я об этом еще не знала. Я просто убедила мужа и себя саму в том, что мы будем счастливее, если уедем из большого города и будем воспитывать нашу дочь в маленьком городке у моря.

Я даже не подозревала, что мы окажемся в краю неограниченного выбора – в Оранж-Каунти, Калифорния.

Некоторые специалисты считают, что несчастье порождается не отсутствием, а избытком выбора, что не позволяет сосредоточиться на своих реальных желаниях и потребностях. Из-за невозможности сосредоточиться мы теряемся, перестаем понимать самих себя и свое предназначение в этом мире.

Наверно, поэтому переизбыток разнообразных йогуртов погружает меня в экзистенциальный кризис.

И я снова вспоминаю калифорнийский Хантингтон-Бич. Однажды я отправилась в наш гигантский супермаркет Pavilions. Я бродила между полками, сердце у меня колотилось, я не понимала, что делать. У меня пылали щеки. Я думала только о том, что никогда не смогу быть достаточно хорошей и достаточно умной. Я переживала из-за своей маленькой дочери, из-за семейной жизни и моей писательской карьеры. Я размышляла, что я вообще должна делать в этой жизни. Вот я приехала туда, где постоянно светит солнце. Меня окружает невероятное богатство. Все говорят, как мне повезло поселиться в Хантингтон-Бич, но на самом деле мы были несчастны. Я скучала по Нью-Йорку и боялась, что совершила ужасную ошибку. Я скучала по решетке нью-йоркских улиц, по маленьким магазинчикам в Квинсе (перед отъездом на запад мы переехали из Гринвич-Виллидж в Асторию). Я скучала по работе в компании Estee Lauder – в небоскребе GM, скучала по вечернему метро, по покупкам продуктов для ужина в соседних магазинах – рыбном, овощном, маленькой пекарне. Мы жили в греко-итальянском районе, подобном маленькой французской деревушке. Правда, там не было травы, деревьев и свежего воздуха, необходимого для моей дочери, а зимы в Нью-Йорке и вовсе были ужасны.

А когда я оказалась в Хантингтон-Бич, то почувствовала себя, как на Марсе – настолько чуждо мне было все это. И вот я приехала в супермаркет, где возможности выбора практически безграничны, и замерла в подавленности. Я шла очень быстро, стараясь вспомнить, что нужно купить в первую очередь. А потом я вспомнила совет руководителя нашей группы Наблюдателей за Весом: «Обходите супермаркет по кругу» – не заходите в средние проходы, где располагаются самые опасные продукты: полуфабрикаты, сладости, продукты, содержащие сахар, добавки и вредные жиры. Супермаркет нужно обходить по периферии – там, где находятся ряды молочных продуктов, мяса, рыбы и овощей. Так я и поступила.

И тут произошло событие, которое изменило всю мою жизнь. Я называю его «мое крещение красным латуком». Был 1986 год. Честное слово, до этого я никогда не видела салата с красными листьями. Я знала о салате «айсберг», «ромен», кочанном салате (мои родители выращивали его в Коннектикуте). Но здесь, в супермаркете Хантингтон-Бич, мне предложили сортов двадцать салата. И каждый выглядел просто восхитительно. Листья были такими зелеными, сочными, полными жизни. Они были великолепно выложены и буквально умоляли меня, чтобы я их купила. Я стояла, словно парализованная. Я не могла сделать выбор – их было слишком много. А тут еще включилась автоматическая поливальная система и окропила этот восхитительный салат водяными

брызгами. Я никогда прежде не видела ничего подобного. Я стояла и смотрела. Через минуту я поняла, что, не отрываясь, смотрю на пучки красного латука. Они были прелестны – гофрированные зеленые листочки, напоминающие юбочки танцовщиц канкана, окаймленные ярко-красным и покрытые сверкающими каплями. Эти капли напомнили мне блески на вечерних платьях.

И в этот момент на меня снизошло просветление. Глядя на водяные капли на листочках, я ощутила чистое, незамутненное счастье. Пучки этого красного латука были так красивы и просты, что я разрыдалась прямо посреди огромного супермаркета в Хантингтон-Бич. Я по-настоящему рыдала – рыдала от радости. Как ни странно это может вам показаться, но я почувствовала, что узнала нечто ценное. В тот момент я поняла, что мне не нужна битком забитая продуктами тележка, чтобы почувствовать себя счастливой. Мне не нужны вещи, чтобы успокоить собственные нервы. Счастье проистекает из умения остановиться и увидеть. Увидеть по-настоящему. Счастье – не где-то там. Оно прямо перед тобой. Если присмотреться, то поймешь, что счастье прямо здесь – среди пучков красного салата.

Тайны времени

Моя учительница французского, Марселина, выросла во Франции. Она выросла в годы Второй мировой войны. Ее маленькая деревушка на юге страны была оккупирована – сначала итальянцами, потом немцами. Они жили в состоянии постоянной опасности. Иногда электричества не было по несколько дней. Когда кончилась война, Марселина была слабой и истощенной девушкой.

Америка казалась ей далекой и очень загадочной страной. Во время нашей последней встречи она рассказала мне: первым, что она узнала об Америке, было выражение «время – деньги». Эта фраза очень многое говорит о нашей культуре. Если время – это деньги, то, делая что-то, не предусматривающее оплаты, мы попусту тратим время? Или попусту тратим деньги? Если это так, то мое «крещение красным салатом» – пустая трата времени. По этой логике время, которое я провела, тупо глядя на полки с салатом, было потрачено даром. Я потеряла деньги. Если время – это деньги, то ужины, танцы, общение с друзьями и смех – это упущенные возможности для зарабатывания денег. Игры с детьми тоже непродуктивны. Занятия любовью... Ну вы понимаете, как далеко можно

зайти.

На самом деле это занимает немного времени и ничего не стоит или стоит очень немного, но зато приносит нам радость.

Так что же нам нужно искать, чтобы обрести счастье?

Счастье можно найти где угодно – и повсюду. Пожалуй, счастье сродни музе, которая посещает художника. Муза очень ветрена и любит шутить над людьми. Если мы будем слишком настойчивы, то счастье попросту ускользнет. А когда мы вовсе не стараемся его найти, изящная фигурка в зеленом шелковом платье появляется где-то в поле зрения и шаловливо нам подмигивает.

Счастье приходит к нам, когда мы, например, плаваем в бассейне и вдруг замечаем, что бледно-голубой лак на ногтях идеально сочетается с цветом воды. Счастье ощущаешь, когда стоишь на кухне, режешь помидоры для рататуя, и вдруг сзади подходит муж, обнимает тебя и делает с тобой несколько туров вальса на линолеумном полу. Счастье устраивается на твоём плече, когда сидишь в одиночестве в припаркованной машине и слушаешь старую песню Нила Янга. Счастье часто возникает в самых невероятных и неожиданных ситуациях, когда его совсем не ищешь. Стоишь на похоронах матери, и вдруг твой отец – да, да, твой отец, который всегда был таким мужественным и стойким, – поднимается и начинает петь старую песню Боба Хоупа *Thanks For the Memories* (Спасибо за воспоминания). И ты неожиданно улыбаешься сквозь слезы.

Однако тут-то и кроется трудность – эти моменты настолько не похожи друг на друга. Они совершенно уникальны. И все же они всегда вам доступны – достаточно лишь открыть окошко в своём сердце. Иногда для счастья нужно всего лишь почаще выбираться на природу. Гулять по пляжу. А порой муза счастья появляется в доме или в храме. Она нередко заигрывает с богом вина Вакхом – но отнюдь не всегда. Она слишком переменчива для этого. Порой тебя охватывает тоска – ничего не меняется, удача ускользает... И тогда принимаешься за дело и сосредоточиваешься на том, что прямо перед тобой. Целиком погружаешься в какое-то дело, избавляешься от желания успеха, денег, любви или чего-то там еще... Муза счастья сразу же чувствует это...

Знаете, порой мне кажется, что она похожа на вредливого рыжего полосатого кота, которого так хочется поймать и который вечно выскользывает из рук. Он убегает, но когда занимаешься своей работой и не обращаешь на него никакого внимания, он вдруг появляется ниоткуда и запрыгивает на твой стол. Да, можно заниматься самой обычной работой – просто мыть посуду или сгребать листья на заднем дворе – и обнаружить на своем плече появившуюся неизвестно откуда музу счастья.

Правда, для этого нужен особый взгляд, нужно прозреть и увидеть, потому что внешность этой музы может оказаться совсем не такой, как ты планируешь и рассчитываешь. Однако это именно то, что нужно прямо сейчас.

Муза может появиться везде и в любой момент – но только тогда, когда чувствуешь себя живым здесь и теперь, когда целиком переживаешь момент настоящего, когда забываешь дышать от любви к этой жизни.

Joie de vivre – это внутренняя установка. Человек настроен жить в радости – и живет так. Это приглашение к танцу под названием «жизнь». И нужно всего лишь оставить дверь приоткрытой и прислушаться к музыке.

Когда в следующий раз выйдете в большой мир, остановитесь и сосредоточьтесь. Попробуйте осознать простые радости, которые скрываются в самых тривиальных, повседневных занятиях. Откройте для себя удовольствие простых и очень знакомых занятий – покупок в соседнем магазине, работы в своем саду, готовки, отдыха в парке, пикника на природе, ванны и даже генеральной уборки. Да, joie de vivre можно ощутить даже за мытьем пола на кухне, если найти для этого подходящее время и сосредоточиться на ритме и движении швабры, шелестящем звуке, производимом щеткой, на осознании своего единства со всеми, кто мыл полы на кухне до тебя и будет мыть после. А если для этого еще и «приодеться» (например, повязать красивую косынку на голову), то можно превратить это занятие в некий веселый и увлекательный опыт.

Раз и навсегда разорвите связь между тратами денег и счастьем. Стремитесь к переживаниям, приносящим радость, но при этом ничего не стоящим. Позвольте себе сосредоточиться на своих чувствах. Пережив радость от чего-то очень простого, опишите это. Люди находят радость в разном, поэтому очень важно

понять, в чем «живет» ваша личная joie de vivre. Составьте список тех моментов жизни, которые принесли вам истинное счастье. Это будет вашим «личным профилем счастья».

Не гонитесь за счастьем. Дайте счастью возможность ускользать от вас, а потом приходите в самые неожиданные моменты.

И найдите свой «храм» счастья. Может быть, это будет вовсе не храм, а пляж или поляна в лесу. Муза счастья может посетить вас в пыльной библиотеке или забитой людьми кофейне. Ведите себя так, чтобы муза счастья посещала вас регулярно.

Проявляйте изобретательность и довольствуйтесь малым. Наслаждайтесь обычными моментами семейной жизни, дружбы или других отношений. Веселитесь. Будьте добры к себе!

И, конечно же, танцуйте!

Глава 2

La Femme d'un certain ?ge

Женщина определенного возраста

В Париже их полным-полно. Стильных и невероятно элегантных зрелых дам. Вот такая женщина стоит прямо перед тобой на пешеходном переходе на улице Риволи. Сначала замечаешь ее силуэт. Затем видишь в ней нечто невероятно изысканное. Может быть, осанку? Ее уверенную осанку! Сзади ни за что не определишь, сколько лет это женщине. Но точно знаешь, или, вернее, чувствуешь невероятную уверенность. Она абсолютно уверена в себе, и в ней живет une jeune fille (юная девушка). Это чувствуется в ее одежде: прозрачные черные чулки, туфли на высоком каблуке, стильный плащ, большие темные очки, хотя день довольно пасмурный... И это ощущается в чем-то еще. Все дело в ее отношении к жизни. Эта женщина знает, куда идет. Она окутана какой-то

тайной. В ней есть нечто, сулящее приключение. Может, она собирается поехать в Прагу. Или у нее есть летний домик в Довиле. А может быть, она идет к любовнику? Или к мужчине, который ей очень дорог... Невозможно сказать точно.

Она только что вышла из W. H. Smith. Да, да, из английского книжного магазина. Ей нравится изучать английский язык, и она хочет прочесть новый американский роман на языке оригинала. Она несет маленькую сумочку, и в ней наверняка найдется фиолетовая коробочка с печеньем из знаменитого магазина Laduree. Вечером она устраивает ужин для друзей, и эти милые сладости станут частью вечернего праздника. Ничего вычурного. Простая элегантность. Дочь с зятем приедут на выходные и привезут с собой внуков. Придет брат и приведет с собой своего итальянского коллегу. И, конечно же, наша элегантная *femme d'un certain ?ge* уже пригласила свою сестру – архитектора из Тулузы, которая по делам приехала в Париж.

Совершенно ясно, что вечеринка будет смешанной – для представителей всех поколений. В этом один из секретов французских женщин. Они общаются не только с ровесницами. Им нравится общество самых разных людей – молодых, старых, мужчин, женщин, горожан и крестьян, французов и иностранцев. И им нравится учить. Они не скрывают того, что жили, учились, путешествовали и набрались самого разнообразного опыта.

Наша *femme* не заморачивается насчет ужина. Она уже приготовила традиционное французское *cassoulet* (жаркое) по рецепту, доставшемуся ей от матери, купила хлеб и десерт. И теперь нужно всего лишь приготовить салат, нарезать сыр для десерта, охладить шампанское и открыть вино.

Представьте, как она приходит домой. Она открывает дверь во внутренний дворик, ее каблучки стучат по брусчатке. Она легко поднимается на третий этаж по узкой винтовой лестнице. Если нам удастся остаться невидимыми и незаметно понаблюдать за ней, то вот что мы увидим: она снимает темные очки, шарф, плащ, и мы впервые видим ее лицо. Да, да, наша французская *femme d'un certain ?ge* уже перешагнула грань «среднего возраста». Давно перешагнула. Вокруг ее глаз заметны морщинки. Она явно часто и много смеялась и плакала. И вокруг рта мы тоже замечаем морщинки. От улыбок. От тысяч улыбок. Волосы ее покрашены в каштановый цвет и искусно посеребрены сединой. Если наша *femme* живет на Левом берегу и владеет художественной галереей, то ее волосы

могут быть выкрашены в невероятный рыжий цвет. На ней классическое черное платье с великолепными украшениями – каждое несет в себе воспоминание, жизненный опыт. Большой серебряный браслет она в прошлом году привезла из Марокко. Жемчужное ожерелье муж подарил на десятую годовщину свадьбы. Необычная брошь некогда принадлежала ее бабушке – по-видимому, это ее «фирменное» украшение. И столь же «фирменными» являются ее ослепительные ноги, которые она любит демонстрировать, надевая весьма дорогие, необычные чулки. Она знает, что они по-настоящему хороши, так почему бы не показать их в лучшем свете?

Ее квартира? Она наполнена свежими цветами и оригинальными произведениями искусства. Все это не очень дорого – но очень красиво. Необычные вещи сделаны руками ее родных и друзей. А может быть, это работы художника, которого она любит и собирает много лет.

И в этом кроется ключ к душе *femme d'un certain ?ge*. История и жизненный опыт. Она не боится показать, что жила. Жила по-настоящему. Путешествовала. Знакомилась со множеством людей. Она жила полной жизнью и продолжает жить ею и сейчас. Она одевается не так, как в двадцать лет, потому что ей это просто не нужно. Зачем одеваться и вести себя неестественно? Зачем притворяться, что у тебя нет всех тех знаний и опыта, которые дала тебе жизнь?

Эта женщина гордится прожитыми годами – пережитыми по-настоящему. Она гордится тем, что многое видела, что ее жизнь продолжается – и идет самым интересным образом.

Более того: она прожила достаточно долго, чтобы научиться справляться с маленькими и не самыми маленькими жизненными трудностями. Сегодня мало что может поставить ее в тупик. Она знает себя. Она знает свои сильные стороны, свои таланты, свои слабости и ограничения. Она умеет справляться с маленькими разочарованиями и с серьезными проблемами – неизбежными для взрослого человека, живущего в нашем мире.

И знаете что? Все это делает нашу *femme d'un certain ?ge* очень, очень сексуальной. Да, она лишилась очарования юной невинности, но приобрела

элегантность, стиль, изысканность и мудрость.

Я разговаривала с такой *femme d'un certain ?ge*. Мишлен Танги живет в Париже. Она – хозяйка компании и занимается вопросами личного и профессионального имиджа. Мишлен – эксперт в области стиля, имиджа и умения излучать уверенность.

Когда я попросила ее раскрыть мне секрет красоты и элегантности французских женщин, она сказала, что он кроется не в чем-то одном. Это зависит от многого – от того, как женщина стоит, идет, несет свою сумочку.

«Важно быть привлекательной для самой себя. Мы изо всех сил стараемся добиться этого в повседневной жизни. Должна сказать, что дело не в одной только внешности. Это самооценка, уверенность в себе и любовь к самой себе. Это понимание того, чего мы хотим... и самоуважение».

Да, самоуважение!

Пантеры, вперед!

На самом деле, где бы вы ни жили – даже во Франции, – стареть всегда нелегко. Однако особенно мучительно это для американок. Все, что нас окружает, постоянно бомбардирует нас образами красивых молодых женщин – даже, скорее, девушек. Эти молодые, длинноногие создания с идеально гладкой кожей украшают страницы наших модных журналов, смотрят с киноэкранов и даже ведут собственные телевизионные реалити-шоу... Да, конечно, иногда мы видим Хелен Миррен, или Мерил Стрип, или Сьюзен Сарандон. И все восхищаются тем, как великолепно, как невероятно восхитительно они выглядят... для своего возраста! Увы, эти прекрасные женщины – исключение, а не правило. Если вы – женщина определенного возраста, то очень легко потерять присутствие духа и начать верить в то, что если вас не назвали «самой красивой зрелой женщиной года» (единственный довод в пользу того, что в нашем обществе не господствует возрастной шовинизм), то нужно просто опустить лапки и сдаться.

С другой стороны, сегодня у нас есть «пантеры». Да, да, зрелые хищницы, одетые в леопардовый принт и охотящиеся за молодыми мужчинами. Такие женщины редко называют себя «пантерами» – разве что в качестве милой шутки. Нет, это молодые мужчины ищут ярких, зрелых дам, живущих по такому принципу. (При этом опрос, проведенный недавно во Франции, показал, что 90 % французов старше 50 лет ведут активную сексуальную жизнь.)

И здесь возникает проблема – каждая из нас определяет себя по чужому мнению. Свое мнение нам навязывают средства массовой информации, мужчины и те, кто хочет нам что-то продать. Нам втюривают крем от морщин? Или нечто более гнусное? Порой нам продают идею о том, что вполне допустимо быть зрелой женщиной, если твой главный интерес заключается в том, чтобы найти и удовлетворить мужчину?

И, поскольку подобные сигналы бомбардируют нас каждый день, нам трудно увидеть себя такими, каковы мы есть прямо сейчас. Нет, мы уже не молоды, но наша жизнь еще не кончена. Наоборот, я хочу вам сказать: жизнь только начинается... потому что, когда мы становимся зрелыми, начинает проявляться наше истинное «я». То, чего мы лишены в юности, мы приобретаем вместе с уверенностью зрелости – не фальшивую браваду отчаянной двадцатилетней девицы, а истинную силу женщины, которая жила и обрела жизненный опыт. В этом сила Хелен Миррен, Мерил Стрип, Сюзен Сарандон и знаменитых французских *femmes* – Жюльетт Бинош, Катрин Денев и Изабель Аджани.

Как спасти свою жизнь

Прошлой осенью в городке Валанс д'Ажан я увидела на крестьянском рынке великолепную зрелую женщину. Она пришла на высоких каблуках, а на локте несла корзинку для покупок. Нет, она не была «пантерой». Она вовсе не притворялась особой моложе своих лет. Она не отрицала свой возраст, а демонстрировала все преимущества состояния *une femme de certain ?ge*. На этой женщине были шикарные очки и очень красивые украшения. И, конечно же, на ней был шарф. Яркий, цветной шарф красиво лежал на ее плечах. Я с удовольствием наблюдала за тем, как она переходила от прилавка к прилавку. Я даже остановилась, чтобы понаблюдать, как она выбирает идеальный зрелый красный помидор: она взяла его на ладонь, словно взвешивая, потом поднесла к

носу и глубоко вдохнула. После этого она несколько минут болтала с фермером, смеялась над его шутками, а потом с помощью фермера и собственной подруги наконец-то сделала выбор. Эта женщина ходила на рынок годами, у нее сложились прекрасные отношения с торговцами. Она была сексуальна и загадочна – и не потому, что была хорошо одета. Нет, она буквально излучала *savoir fair*[3 - Жизненные умения (буквально с франц.: знание как делать (поступать)). – Прим. ред.], ауру уверенности в себе и самодостаточности.

В этом и кроется секрет. Когда достигаешь определенной точки, бывшая неуверенность исчезает. Если у тебя есть дети, то они уже выросли. Перед тобой открывается совершенно новая жизнь с абсолютно новыми возможностями. Мечты, от которых ты когда-то отказалась, появляются вновь. В астрологии для этого есть специальный термин – мне рассказала о нем замечательный астролог Сьюзен Миллер. Это «возвращение Сатурна»:

те уроки, вызовы и решения, которые были в твоей жизни до 30 лет, возвращаются после 40 и вплоть до 60 лет. В это время у тебя появляется новая возможность решить проблемы прошлого и изменить течение своей жизни.

Если с молодости у тебя остались какие-то несбывшиеся мечты, то можно вспомнить о них и попытаться реализовать. Это – волшебное, замечательное время в жизни каждого человека. Вместо того чтобы твердить о «кризисе среднего возраста», подумайте о том, что жизнь дает вам второй шанс поймать брошенное кольцо. Да, конечно, вы не так гибки и стремительны, как были в двадцать, но теперь вы обладаете мудростью, силой и опытом. И теперь вы умеете признавать собственные слабости, и вы уже не слишком горды и можете попросить помощи. А самое главное – вы научились не обращать внимания на второстепенное и избавились от мучительного стремления к совершенству.

Все это относится к моей замечательной подруге Марджори – прекрасной художнице, профессору университета. Она уже двадцать лет живет на севере Франции. Она родилась в Мичигане, окончила университет, переехала в Нью-Йорк и двадцать лет прожила там. Сначала она пыталась быть актрисой, потом писателем. Она написала и поставила великолепный документальный радиоспектакль, принесший ей премию Пибоди. А после этого она связала жизнь с общественным радио. Она – талантливая и многого добившаяся *femme d'un certain ?ge*. Главное ее сегодняшнее увлечение – исполнение американской

джазовой классики. Марджори поет.

Она утверждает, что французам нравится американский джаз, и они с готовностью принимают далеко не идеальные голоса. Марджори говорит, что совершенству они всегда предпочитают личность. Их чарует страсть и искренность, а не идеальное исполнение!

Вот что недавно рассказала мне Марджори:

В молодости я страстно мечтала стать актрисой. Мне ужасно нравилось петь и танцевать. Я была буквально одержима этой мыслью с двенадцати лет, когда мама отправила меня в драмкружок, чтобы я стала более уверенной в себе, и до двадцати семи, когда я наконец отказалась от этой идеи и занялась настоящей работой.

Маленькая девочка, которая снова и снова пела в своей спальне I'm the Greatest Star[4 - Я - величайшая звезда.], в юности страдала от множества несправедливостей. Два года я безуспешно пыталась заняться комедией в стиле «стэнд-ап». Потом какое-то время пела в маленьком баре в сопровождении пианино – и одновременно работала там же официанткой.

Уроки игры на фортепиано в детстве мне ничего не дали. В двадцать лет я купила себе гитару, но так и не научилась хорошо играть на ней. Но я часами слушала джаз и выучила сотни песен. Занимаясь на летних курсах, я не научилась даже хлопать в верном ритме. И вот летом 1972 года в городе случилось серьезное наводнение, и всех профессиональных актеров отправили по домам, а ученикам пришлось играть все роли. И я вышла на сцену. Должна признаться, что мне так и не удалось попасть в ноты.

С годами я переросла свой комплекс и переключилась на другие направления. Я занялась продюсированием радиопрограмм, но радио оказалось для меня недостаточно глубоким, поэтому я занялась композицией. Однако в этом мире нет места для композиторов, которые не являются в первую очередь настоящими музыкантами.

Я решила бросить все и переехала во Францию. Мне хотелось найти тихое место, где можно было стать художником – а это не случается в одночасье. Прошло

еще восемнадцать лет.

В глубине души я всегда продолжала петь. Случилось так, что я преподавала в техническом училище, где оказалось несколько профессиональных музыкантов. И как-то раз я набралась смелости и приняла вместе с ними участие в студенческом концерте. Не могу сказать, что блеснула, но им нравилась их сумасшедшая американская преподавательница, и поэтому меня ожидал успех.

Училище отмечало свое 50-летие, и меня попросили принять участие в подготовке концерта. Мы сняли большой театр с профессиональной звуковой системой. Один из студентов, талантливый пианист, занялся музыкальной стороной дела. У нас собрался целый оркестр. Зал был полон. В конце концерта мы хотели сыграть «Everybody Needs Somebody» в стиле братьев Блюз, и я решила надеть темные очки и круглую шляпу под Джона Белуши и спеть эту песню. Меня окружали студенты, одетые в стиле братьев Блюз. Номер получился потрясающий.

Перед началом концерта одна девушка из нашей команды прошептала мне на ухо: «Вы нервничаете?» «Не очень», – ответила я. «Не очень? – удивилась она. – А почему?». «Нет смысла. Нет смысла нервничать. Я просто выйду на сцену и сделаю то, что нужно, вот и все».

Мы спели, и зал взорвался аплодисментами. Только потом я поняла, что мы выступали перед 300 зрителями – теми, кого я развлекала и учила английскому последние десять лет, их супругами и родственниками. На следующий день, в субботу, я проплакала два часа – так велика была любовь и восхищение этих людей.

Я стала выступать в концертах, пела с группой в местном ресторане, пошла на трехдневные курсы джаза (там мне не понравилось – высокомерно и пугающе) и приняла участие в двух особых представлениях. Последний концерт со студентами был в феврале. Я спела Take Five – вряд ли я решилась бы на это год назад. Тогда я впервые репетировала и выступала, не терзая себя мыслями о собственном несовершенстве и не извиняясь перед музыкантами.

Они говорят, что пение – это владение дыханием, осанка и т. д. и т. п. Да, это действительно так. И я уверена, что всегда могла петь и выступать – и у меня всегда был слух! Я просто очень боялась. Даже выходя перед слушателями и

выступая на пределе возможностей, я всегда боялась.

Мне исполняется 59 лет. Не знаю, почему я ждала так долго. Но я не сожалею об этом. Значит, нужно было столько ждать.

Сила разума

В своей последней книге «Тайная жизнь взрослого мозга» Барбара Страусс (Strauss) пишет о том, что в среднем возрасте наш мозг начинает работать эффективнее. Да, скорость некоторых простых рефлексов снижается, но здравый смысл крепнет, и мы можем принимать более верные решения, точнее и быстрее оценивать сложившуюся ситуацию. Нам всегда твердили, что с возрастом человек теряет 30 % мозговых клеток, но сейчас выяснили, что это не так. На самом деле, как мы всегда и подозревали, с возрастом человек становится только умнее. Однако в этом кроется и ловушка: если мозг не использовать, его функции ослабевают. И поэтому Барбара Страусс рекомендует постоянно напрягать разум. Например, изучение иностранного языка – один из лучших способов развивать мозг наряду с общением с теми, кто не согласен с твоей точкой зрения. Это тонизирует мозг. И это настолько во французском духе!

Когда мы спрашивали французов и француженок, как им удается быть такими энергичными и счастливыми, они нередко говорили, что занимаются на разных семинарах и курсах.

Моя французская подруга Таня прекрасно готовит, но недавно она пошла на курсы по приготовлению французского десерта macaron. Дело это действительно очень деликатное и непростое. Таня замечательно говорит по-английски и не хочет говорить со мной на французском, чтобы практиковаться в английском! Во время отпуска она едет туда, где еще не бывала. Стандарт поведения совершенно ясен – она всегда испытывает себя. Французы считают, что нужно постоянно осваивать что-то новое.

Узнав о том, что в вашем районе открываются какие-то курсы или семинары, запишитесь на то, что кажется вам интересным. И ваш мозг будет вам благодарен!

Прекрасная Альберта Хантер

В 1978 году я жила в Нью-Йорке. Я узнала, что знаменитая джазовая певица Альберта Хантер, которая уже покинула сцену, собирается дать концерт в The Cookery, что в Гринвич-Виллидже. Я сразу же заказала билеты, потому что понимала, что такой случай представляется раз в жизни. Альберта Хантер начинала свою карьеру в 20-е годы, она выступала вместе с Луи Армстронгом, но давно бросила карьеру и стала медсестрой. Она ушла на покой, но клуб все же убедил выступить прекрасную певицу, которой было уже за 80 лет. То была огромная радость – увидеть эту женщину. Альберта Хантер действительно была прекрасной – не для 80-летней женщины, а для любого возраста! Мне понравилось то, что она рассказывала, и то, что она пела. Но больше всего мне запомнилось, как она пела очень, очень сексуальную песню My Man is Such a Handy Man. Текст песни полон двусмысленностей: «он вдевает нитку в мою иголку, он кладет масло в мою кашу»... Выступление Альберты было прекрасным – земным, веселым, свободным, мудрым и очень, очень сексуальным.

«Возраст не оберегает тебя от любви. Но любовь, в некоторой степени, может защитить тебя от возраста».

Анаис Нин

Альберта Хантер была сексуальной – именно потому, что ей было за 80! Ее возраст придавал концерту особую, сложную атмосферу. Она излучала собственную сексуальность, собственную изысканность. Чувствовалось, что она влюблена в свою жизнь, уверена в себе и сохраняет чувство юмора. Возраст придавал невероятную глубину ее песням. Перед нами была женщина, которая жила и любила. Которая знала славу, бросила все, чтобы жить обычной жизнью, а потом решила вернуться.

Признаюсь, я чувствовала, что в силу своего возраста она недолго пробудет с нами. Я понимала, что присутствую на событии, которое больше не повторится. И действительно, через семь лет Альберта Хантер умерла.

Я рассказала это не для того, чтобы сказать, что жизнь наша продолжается и развивается постоянно. Нет, я хочу сказать, чтобы нужно жить настоящим и знать, что можно не быть знаменитой джазовой певицей (и не быть даже средне знаменитой джазовой певицей, как моя подруга Марджи), но при этом все равно оставаться на виду – осознанно или нет. Всегда можно быть источником вдохновения для молодых и не очень молодых. Каждый день можно посылать этому миру сигнал о том, что старение – это не так уж и плохо и уж точно совсем не страшно. Это замечательно.

Молодые и беспокойные

Когда мы отрицаем свой возраст и боремся с ним, мы посылаем своим дочерям и молодым людям сигнал о том, что старение – это ужасно. Это кошмар! Мы сигнализируем, что стареть нельзя ни за что! И в результате даже 25-летние девушки начинают бояться старения и бросаются к пластическим хирургам. Это бой, проигранный с самого начала. Почему бы не показать молодому поколению, что у *femme d'un certain ?ge* есть свои преимущества, что старение может быть прекрасным процессом, к которому стоит стремиться?

Позаимствуем идею у французов. Французские женщины ничего не воспринимают как должное. Они прошли через ад – их страна пережила множество вторжений, войн и экономических трудностей. В войнах погибли множество молодых мужчин, и французским женщинам приходилось учиться выживать самостоятельно. В этом и заключается секрет поразительной уверенности французских *femmes d'un certain ?ge*. Они ценят то, что есть в их жизни – и им неважно, много это или мало.

Если вы читаете мою книгу, и вам 20, 30 или 40 лет, позвольте мне сыграть *le r?le de votre mere* (роль вашей матери). Я была такой же, как вы: вечно не хватает ни денег, ни времени; работа не приносит удовлетворения и не стимулирует разум; ребенок то и дело простужается и вечно шмыгает носом. В доме полный беспорядок. Родители стареют. Муж слишком занят своей работой

– или бойфренд только что ушел, и нужно начинать все сначала. Такие чувства знакомы каждой из нас.

Такова правда жизни – мы постоянно начинаем все сизнова. Каждый день приносит что-то новое. Признайте это. Однажды вы оглянетесь назад и поймете, что были частью чего-то великого! Чего-то по-настоящему важного. Вы – часть этого момента истории.

Будучи *femme d'un certain ?ge*, я порой слышу, как люди говорят о 60-х годах, о политических переменных и проблемах, о сексуальной свободе. Я останавливаюсь и думаю: «Надо же, я все это пережила! Я помню это». Но, честно говоря, в то время более всего меня занимало совсем другое – я волновалась о том, сумею ли вовремя сделать задание по биологии или нет. Я редко отвлекалась от личных проблем, чтобы подумать о проблемах глобальных и найти свое место – место личности в большом мире.

В 80-е годы, когда Эсте Лаудер еще руководила своей фирмой, я работала у нее в международном отделе и писала статьи о моде для знаменитой косметической компании. Я писала о весенней коллекции готовой одежды и о цветах, которые войдут в моду осенью. Да, да, я участвовала в выборе названия для знаменитых духов Beautiful. Какое же это было замечательное время!

Я любила свою работу, но порой не считала ее чем-то большим, чем просто работа. Я постоянно мечтала писать сценарии для Голливуда! И в компании Estee Lauder передо мной разворачивалось множество историй. Я набиралась потрясающего, неповторимого опыта, но при этом была абсолютно близорукой. Сегодня люди часто говорят мне, как это было прекрасно. Я оглядываюсь назад и думаю: «Да, правда, эта чертова жизнь – настоящая жизнь – действительно была прекрасна!»

Цените то, что есть в вашей жизни прямо сейчас, и будьте готовы к прекрасной истории, которая откроется вам в будущем.

Ваша уникальная подпись

Я познакомилась с Мишлен Танги в Париже. Она посмотрела мне прямо в глаза и спросила:

«Ты хочешь узнать секрет французских женщин? Узнать, почему они так уверены в себе?». Она сделала небольшую паузу, чтобы произвести большее впечатление, и сказала: «Ты же женщина! Так просто будь собой!»

Похоже на дзен-притчу, верно? Но так и есть. Наш мир – место беспокойное и постоянно меняющееся. Нужно лишь найти способ сохранить спокойствие, усмирить разум – с помощью медитации, или долгих прогулок, или йоги, или своего Тайного Сада (реального или метафорического места, которое вселяет в тебя покой и восстанавливает силы). Ты стареешь, а мир со страшной скоростью несется в каком-то совершенно новом направлении. И надо найти нечто такое, что делает тебя тобой. И я хочу предложить радикальную вещь – ну или слегка странную. Предлагаю отработать свой почерк. Да, почерк, и особенно подпись – это нечто очень личное, что многое говорит о месте человека в этом мире. Очень легко начать лениться и забыть о тех далеких днях, когда мы впервые учились писать свое имя. Мы забываем, как писали первое любовное письмо и подписывали самый первый свой чек. Я предлагаю потренироваться в забытом искусстве написания настоящих писем. Не жалейте времени на то, чтобы написать письмо аккуратно и разборчиво и подписать его своим именем с определенным щегольством, не потому что это приятно (а это действительно приятно, и в наш век электронной почты производит глубокое впечатление!), но потому что сам процесс вождения ручкой по бумаге и переноса своих мыслей из сердца в руку и дальше в пальцы, а потом на бумагу – это упражнение дзен. Это урок возвращения к той маленькой девочке, которая когда-то еще только училась писать свое имя. Это урок возвращения к вашему истинному, подлинному «я».

Кроме того, аккуратно и тщательно написанное письмо – это простой знак вежливости.

Написанное от руки письмо сосредоточивает внимание на тех мелочах, которые делают тебя уникальной. То же самое можно сказать и о голосе. В детстве мы все обнаруживали, что слова, произнесенные определенным тоном, с определенной громкостью, производят определенное действие и позволяют достичь определенных результатов. Но с возрастом мы начинаем воспринимать

эту мощную и очень индивидуальную свою особенность как должное. Мы забываем не только о почерке, но и о собственном голосе. А ведь голос – это мощный инструмент. Голос силен, соблазнителен, интересен – и абсолютно уникален. Почему бы не подумать и о своем голосе? Это такая же «подпись» личности, как и настоящая подпись, поставленная на бумаге.

Обрести баланс

Все это поможет вам выразить свое истинное «я». Сделав это, вы сможете избавиться от всего, что не принадлежит вашей жизни – и в буквальном смысле (разберитесь в шкафах и выбросьте то, что отныне не представляет для вас ценности), и в фигуральном смысле слова (а нужно ли вам по-прежнему изображать из себя инжению?[5 - Ingenue – образ молодой наивной девушки.]). После этого у вас появится место для нового и истинного. Для меня таким новым было пробуждение воспоминаний о бабушке и возвращение к давней, но давно забытой мечте побывать во Франции, наконец-то овладеть этим языком и осознать свои корни. Избавьтесь от всех своих предубеждений. Успокойтесь. А теперь спросите себя: Кто вы? Кем вы хотите быть?

Никогда не бывает слишком поздно

Я выросла в эпоху, когда на обложках модных журналов появлялись исключительно белые женщины. Казалось, что весь мир белый, а афроамериканок и женщин из Латинской Америки просто не существует. Никогда не забуду, как в 1974 году взяла в руки Vogue Magazine. На обложке красовалась Беверли Джонсон! Черная женщина! Впервые в истории! В то время я училась в колледже. Это было время грандиозных перемен. Тогда началось движение за гражданские права и протесты против войны во Вьетнаме, сексуальная революция и движение за права женщин. Но, честно говоря, самым главным для меня стало появление Беверли Джонсон на обложке Vogue. Я смотрела в ее глаза и чувствовала, что она обращается прямо ко мне, утверждая волшебную общность восприятия красоты. Ее лицо заявляло миру, что настало время отказаться от предубеждений. И пусть я была белой девочкой из пригорода, но я чувствовала, что Беверли говорит мне: «Да, да, ты тоже

прекрасна!»

Сегодня мы знаем Наоми Кэмпбелл, и Тайру Бэнкс, и множество других великолепных женщин. Мы не думаем о том, красивы они или нет. Мы просто в этом уверены.

Вот так происходят перемены. Кто-то должен проявить смелость, силу, силу воображения, а затем... бах! Мир изменился, и кажется, что это случилось в одночасье. От одного сдвига начинают разбегаться круги. И мы забываем прошлое очень скоро. Нам трудно даже представить, что раньше ситуация была совсем иной. Мы забываем узость собственных взглядов. И все мы согласны с тем, что стало ясно теперь. Женщины – во всех своих инкарнациях – прекрасны!

Совершите же сегодня смелый поступок. Выйдите в свой город и будьте красивой женщиной, сколько бы вам ни было лет. Да, да, станьте сигналом для других. И кто знает, может быть, когда-нибудь мы увидим *femme d'une certain ?ge* на обложке американского *Vogue*!

Вспомните, что вы хотели сделать в юности. Есть ли что-то такое, что вы отложили на «потом», занимаясь работой и семьей? Можно ли оживить и осознать свои прежние мечты – все целиком или частично?

Разберите свои вещи и отдайте кое-что своим молодым друзьям. Поделитесь богатством и освободите в своей жизни место для чего-то нового.

Разобравшись с хламом в своей жизни, оглянитесь вокруг. Посмотрите, что осталось, без чего просто невозможно жить. Здесь вы и найдете самоё себя – свою уникальную подпись. Может быть, это брошь, которая когда-то принадлежала вашей бабушке? Достаньте ее из шкатулки и носите каждый день. Или это ваша коллекция элегантных, украшенных стеклярусом вечерних сумочек? Не ждите особого случая, выведите их на прогулку. Вы обожаете ярко-красную губную помаду? Даже если она вышла из моды и вам советуют оставить ее до лучших времен, смело красьте ею губы.

В стараниях стать элегантной француженкой не забывайте слова истинного мэтра моды Дианы Врилленд: «Не бойтесь быть вульгарной – бойтесь быть скучной. Всем нам нужна толика дурного вкуса. Отсутствие вкуса – вот против

чего я всегда выступаю».

Ваша подпись буквальна и фигуральна. Думайте об обеих ее сторонах. Настоятельно советую поработать над своим почерком. У французских женщин всегда прекрасный почерк. Учитесь у француженок и не жалейте времени на подпись чека или на написание писем вручную. Это простое действие повлияет на всю вашу жизнь. Когда научитесь контролировать почерк, вам станет проще контролировать всю свою жизнь. И вы сможете избавиться от всего, что вам мешало. То же самое относится и к вашему голосу, вашим электронным письмам, вашим манерам. Немного самосознания еще никому не мешало.

Вспомните о подарках, которые сделала вам природа – о блестящих волосах или о хорошей фигуре. Почаще балуйте себя. Находите время, чтобы спокойно поразмышлять о жизни. Избавившись от всего, что вам больше не нужно, измените свою внешность с тем, чтобы подчеркнуть все лучшее в себе. Если у вас красивые ноги, купите пару красивых чулок и носите элегантные туфли. Если вы носите очки, выберите самую красивую оправу. Гордитесь своим возрастом. Гордитесь тем, что жизненный опыт делает вас интересной для окружающих. И сексуальной тоже!

Ставьте перед собой сложные задачи и отказывайтесь от знакомого. Путешествуйте. Учите новые языки. Запишитесь на курсы или начните вести собственный курс в местном колледже.

Общайтесь с людьми разных возрастов, не ограничивайтесь одними лишь ровесниками. Станьте образцом для молодых женщин. Станьте наставницей. Вдохновляйте других людей, оставаясь самой собой.

Цените те тайны, которые раскрываются в вас прямо сейчас. Прелесть *femme d'un certain ?ge* в том, что люди смотрят на них и им интересно услышать то, что они могут им сказать. И все это благодаря зрелому возрасту, а не вопреки ему! Наслаждайтесь этим благодатным периодом своей жизни – радуйтесь тому, что вы многое знаете и многим можете поделиться.

Тайный сад

Франция – таинственная страна. С первого взгляда ее не понять – она остается закрытой. Особенно чувствуется это в глубинке, где меньше туристов. Еще сильнее это ощущается, если приехать в полдень. Можно вообразить, что Франция тебе не рада, и нужно прожить здесь очень, очень долго, приложить массу усилий, чтобы она наконец-то тебе раскрылась.

Зато если запастись терпением и приложить немного усилий, обнаруживаешь, что за каменными стенами скрываются уютные дворики, прекрасные сады, оливковые деревья и яркие цветы – и французские женщины, которые с радостью тебя приветствуют и принимают.

Франция – это женщина, это La Belle France. Америка – это дядя Сэм. Да, у нас есть статуя Свободы, которая воздела факел и приветствует весь мир, но даже она – это подарок нам от Франции.

Начало моих уроков

В прошлом сентябре я летела из Бостона в парижский аэропорт Шарля де Голля. Моя французская подруга Таня подробно объяснила мне, как добраться до ее офиса на улице Камбон (той самой, где когда-то жила Коко Шанель). Там я должна была получить ключи от ее квартиры и оставить свой багаж. Окончательно запутавшись, я не сумела найти автобус, пошла на электричку и приехала на Северный вокзал.

Этого в плане не было. Я сошла с электрички в совершенно невменяемом состоянии – сказывалась бессонная ночь в самолете. Я не представляла себе, как доехать до Оперы на метро, поэтому встала в очередь на такси и взяла машину, радуясь тому, что наконец-то могу избавиться от чемоданов. В офис Тани я приехала около десяти утра, потная, уставшая, совершенно разобранная. Я плюхнулась в элегантное белое кожаное кресло в приемной и стала ждать Таню.

Вокруг меня порхали стройные и стильные парижанки. И вот, наконец, ко мне спустилась Таня. Ее волосы были уложены в аккуратный небольшой пучок. На ней была темно-синяя узкая юбка, скромная белая рубашка, а на шее – неперенный яркий шарф. Настоящая француженка! Она села рядом со мной, и я тут же почувствовала себя черепахой – огромной, медлительной и очень древней. Именно так. По возрасту я годилась ей в матери, но в тот момент почувствовала себя ее бабушкой. Я сразу же призналась, что взяла такси, она посмотрела на меня неодобрительно (а может быть, мне это только показалось) и стала объяснять, как добраться до ее квартиры в 14-м квартале – нужно было идти, ехать на метро и на автобусе – и никаких такси!

Секрет за дверью

На сей раз я заставила себя последовать ее инструкциям и устояла перед соблазном забросить чемоданы и саму себя в ближайшее такси. Честно говоря, мне было даже приятно, что я сумела разобраться с пересадками в метро, нашла автобус и сошла на нужной остановке. В мире все было замечательно – именно так я думала, стоя перед огромной, красивой дверью и вытаскивая из сумочки Танины ключи.

Но ключ не открывал дверь! Я пыталась снова и снова. Честно говоря, мне уже захотелось сесть на тротуар и расплакаться. Я была в двух шагах от горячего душа и удобной кровати, но не могла до них дотянуться. В конце концов, я обратилась к проходившей мимо женщине с детской коляской. Не поможет ли она мне с la clef (ключом). Я уже начала думать, что у французов есть какой-то секрет обращения с ключами, который мне недоступен. И оказалось, что это действительно так. Французская дама объяснила, что мне нужно всего лишь нажать на кнопку. Я это сделала и – *voilà!* – передо мной открылся уютный, мощный булыжником внутренний дворик. Я вошла и обнаружила дверь, к которой ключ идеально подошел (как и должно было быть!). Я попала на винтовую лестницу, поднялась на третий этаж (его нужно было бы назвать четвертым, потому что первый этаж у французов не считается – его называют *rez de chaussee*, а первый, который мы назвали бы вторым, они именуют *premier etage*). Теперь вам понятно, почему я так запуталась! Таща за собой чемодан, я поднималась, и поднималась, и поднималась, и поднималась. У меня закружилась голова, и я осознала, что нахожусь очень далеко от дома и от всего, что было мне знакомо.

Позже, путешествуя по Франции, я поняла, что этот причудливый маршрут – метро, автобус, дорога, тайные дворики и винтовые лестницы – все это важнейшие компоненты французской тайны и уверенности.

Длинная и извилистая дорога

И даже тогда, измученная и запутавшаяся, я не могла не подумать о том, что постоянные подъемы и спуски по таким лестницам должны были творить с внутренним миром нечто удивительное. Они формировали новый путь, который полностью менял отношение француженки к жизни. Лестница неизбежно заставляла ее подтянуться, сосредоточиться, не спешить и жить моментом. Эти лестницы невероятно театральны. Только представьте, как муж или возлюбленный ждет вас внизу этой крутой, винтовой, богато украшенной лестницы... А вот и вы – спускаетесь по лестнице. Он видит, как мелькают ваши ноги и каблуки. Вы то появляетесь, то исчезаете, потом снова появляетесь – и вот вы уже перед ним. К тому моменту, когда вы окажетесь рядом, любой мужчина будет абсолютно очарован.

Французам нелегко отказываться от быстрого и эффективного (например, от лифта) в пользу того, что требует больше времени, не сразу приносит награду, но в абсолютном выражении несет в себе колоссальное наслаждение. Где-то в коре головного мозга – там, где скрываются тайны языка и памяти, – француженка хранит воспоминание о своем первом спуске по этой лестнице вместе с мамой под песенку *Au Clair de la Lune* («При свете луны»). Эти лестницы хранят море воспоминаний и французских тайн. Однако главное не это. Главное – эти лестницы требуют осознания собственной осанки, дыхания и внешнего вида. Нет, подниматься и спускаться по ним нелегко. Это дело не быстрое и даже тяжелое. Но они так красивы! И они превращают простой спуск в возможность демонстрации драмы и красоты. Впрочем, в тот момент я не оценила этой красоты. Я собрала всю волю в кулак и полезла все выше и выше, сопя и отдуваясь, и ругая себя за полное отсутствие физической выносливости. И вот я оказалась в квартире Тани. Я быстро огляделась и сразу же отметила, что кухня у нее маленькая и современная, а в центре гостиной стоит большой круглый стол, а на нем – большая ваза с цветами. Стол сразу же приковывал внимание, и я подумала, что здесь Таня принимает своих гостей. Вокруг этого стола крутится вся жизнь дома. Да, это гостиная, где расцветает любовь и

укрепляется дружба – и все происходит за восхитительной трапезой с вином, со смехом и разговорами.

Наверху оказалась очаровательная спальня и ванная. И гостевая ванная, о которой я так мечтала с самого утра.

Но я не рухнула в постель. Я разобрала сумки, выпила стакан воды и отправилась на улицу, в маленькую boulangerie (булочную), которую я заприметила на углу. Я заказала сэндвич с цыпленком и овощами. Честно признаюсь, вернувшись домой на уютную Танину кухню, я сожрала его в мгновение ока, как голодный волк. (Не очень-то по-французски!) А потом я приняла душ. Ванну я наливать не стала, хотя она выглядела так соблазнительно...

После душа я легла в постель и моментально заснула. Проснулась я с чувством паники. Я знала, что нужно одеться и найти дорогу назад, в Танин офис. Мне нужно дойти или доехать на автобусе до метро, сделать пересадку, пройти еще немного... Вооружившись франко-английским словарем, схемой метро, Таниными указаниями и силой воли, я отправилась в путь. На станцию метро «L'Opera» я приехала чуть раньше, чем планировала. У меня было время прогуляться, сфотографироваться у магазина Chanel и полюбоваться разноцветными macarons в витрине знаменитой кондитерской Laduree.

А потом я снова устроилась в знакомом белом кожаном кресле и стала наблюдать, как французы спускаются по лестнице и выходят за дверь. Я не видела лифтов. Все спускались по красивейшим широким лестницам. Я была просто изумлена – передо мной разворачивалось восхитительное модное шоу! Мужчины в темных костюмах, белых рубашках и ярких галстуках. Судя по всему, стиль «кэжуал» по пятницам у них не принят. Женщины – в стильных черных платьях, шарфах, узких черных, серых и синих юбках. Да, я увидела пару джинсов, но на женщинах они сидели абсолютно идеально и дополнялись элегантными белыми рубашками и красивыми украшениями. Я обратила внимание на почти полное отсутствие рисунков – палитра чистых черных, синих, белых и бежевых тонов плюс яркий шарф или интересный аксессуар – стильная сумочка (sac по-французски), изысканные туфли на каблучке или милые балетки на плоской подошве.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/dzheyimi-ket-kallan/bonzhur-schaste-francuzskie-sekrety-krasivoy-zhizni/?lfrom=201227127>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

Н. Дж. К. Каллан. Француженки не спят в одиночестве. – М.: Эксмо, 2014.

2

Франц.: естественно

3

Жизненные умения (буквально с франц.: знание как делать (поступать). – Прим. ред.

4

Я – величайшая звезда.

5

Ingenue – образ молодой наивной девушки.

Купить: <https://tellnovel.com/ru/dzheyemi-ket-kallan/bonzhur-schaste-francuzskie-sekrety-krasivoy-zhizni-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)