

Бонжур, Красивые!

ФРАНЦУЗСКИЕ СЕКРЕТЫ КРАСИВОЙ ЖИЗНИ

«Вдохновение
в каждой строчке!»

Cosmopolitan
Психология



Д Ж Е Й М И К Э Т К А Л Л А Н

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ФРАНЦУЖЕНКИ НЕ СПЯТ В ОДИНОЧЕСТВЕ»

Бонжур, Красивые!

ФРАНЦУЗСКИЕ СЕКРЕТЫ КРАСИВОЙ ЖИЗНИ

«Вдохновение
в каждой строчке!»

Cosmopolitan
Психология



Д Ж Е Й М И К Э Т К А Л Л А Н

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «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

* * *

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 поседели, 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 béchamel*) 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 такую 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 выющихся 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], 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 француженок – «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 удастся 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], 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 накручивала 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 такими 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 француз, 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 véritable 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 заметить 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 своем 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 шkodливого рыжего полосатого кота, которого так хочется поймать и который вечно выскальзывает 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 приходит 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 âge

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 *Ladurée*. 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 âge* 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, доставшемся 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 âge* 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 âge*. 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 âge* очень, очень сексуальной. Да, она лишилась очарования юной невинности, но приобрела элегантность, стиль, изысканность и мудрость.

Я разговаривала с такой *femme d'un certain âge*. 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 % француженок 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, Сьюзен 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 âge*. 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 подружки 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], ауру уверенности в себе и самодостаточности.

В этом и кроется секрет. Когда достигаешь определенной точки, былая 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 подружке 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 âge*. 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], 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 âge* 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 âge*. 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 rôle 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 âge*, я порой слышу, как люди говорят о 60-х годах, о политических переменах 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 инженю?^[5]). 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 âge* 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 самое 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 Вриленд: «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 âge* 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.*

Глава 3

Le Jardin Secret

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 – непременный 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 clé* (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 chaussée*, а первый, который мы назвали бы вторым, они именуют *premier étage*). 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. Проснувшись 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 *Ladurée*.

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.

Наконец появилась Таня. Она сказала, что, прежде чем мы отправимся ужинать, ей нужно взять билеты на предстоящий концерт. Я не против немного прогуляться? Конечно же, я была не против! И мы пошли. Пошли быстро. Билеты продавались не близко. К тому времени, когда мы поужинали, сели на метро, а потом на автобусе доехали до Таниной квартиры, я уже с ног валилась и хотела только одного – спать.

Однако прежде чем лечь, я заметила, что Таня включила компьютер и примерно пятнадцать минут просматривала электронную почту. Телевизор она не включала. В отличие от меня она провела за компьютером всего 15 минут (я же, дорвавшись до Интернета и почты, готова сидеть за экраном часами). У Тани были иные приоритеты – она собиралась насладиться долгой, неспешной ванной. Ей хотелось погрузиться в свою прекрасную, огромную ванну.

Я поразились тому, насколько самодостаточна эта женщина, как не похожа она на моих американских подруг. И это касалось не только Тани. Я общалась с огромным множеством француженок, и они все вели себя совсем не так, как американки. Я имею в виду нашу привычку выкладывать всю подноготную при первой же встрече. Мы знакомимся на вечеринке и через пять минут уже делимся друг с другом самыми интимными деталями своей жизни, рассказываем о детстве, о семейных проблемах, о сложностях в отношениях с сестрами и братьями, о том, что старший сын опять получил двойку. Француженки этого никогда не делают. Они хранят тайны. Ну или, по крайней мере, делятся ими спустя долгое время. Это часть их Тайного сада. Это помогает им хранить свои тайны и уверенность в себе. Зато они точно знают: об их проблемах и трудностях не будет болтать весь город.

Отдыхайте

Все знают, что стресс вредит здоровью. Он делает нас раздражительными и недовольными. Мы чаще совершаем ошибки и принимаем решения, о которых впоследствии сожалеем. Стресс ведет к набору веса. Стресс приводит к инфарктам. Избавиться же от стресса вам поможет Тайный сад. Этот Тайный сад может находиться в спальне, где вы читаете перед сном, ведете дневник или просто мечтаете, а в выходные проводите несколько часов, вставая позже обычного. Может быть, у вас и нет дома с красивыми голубыми ставнями, но вы можете отключиться от дневной суеты и яркого света, закрыв глаза красивой шелковой маской и надев наушники. Я по собственному опыту знаю, что мешочек с лавандой или ароматические свечи оказывают прекрасное расслабляющее действие.

Вашим Тайным садом может быть роскошная ванна с лавандовым маслом. А у кого-то Тайный сад – это настоящий сад. Французы отлично умеют создавать такие священные пространства – уютные, очаровательные садики за каменными стенами. С улицы видна лишь каменная стена, но стоит войти в ворота, и открывается целый мир сирени и гардении, тюльпанов и роз, плодовых деревьев и олив. Ваш Тайный сад может быть маленьким огородиком, который вы засаживаете весной, а потом поливаете по утрам и вечерам. Это может быть ящик с травами, который стоит у вас на столе или подоконнике. Наблюдение за тем, как растут растения (даже в городе, где вашим Тайным садом может служить большой общественный парк), – это истинный опыт дзен. Вот вы посадили свой латук и начинаете ждать. Дни идут и вроде бы ничего не происходит. Но в один прекрасный

день – *voilà!* Появились маленькие зеленые ростки. Если бы вы не сажали сами, то могли бы принять их за ростки травы или сорняков. Запаситесь терпением, поливайте свой сад, и под солнцем ваш латук вырастет и будет вас радовать.

Вот что рассказала мне Марджори о своем Тайном саде:

У французов не принято много рассказывать о себе. Они не любят рассказывать историю своей жизни, детали биографии. Они не делятся тем, что каждую минуту творится у них на душе. От них часто слышишь: «Ne raconte pas ta vie»^[6] или «D'accord, j'arrete à raconter ta vie maintenant»^[7], то есть «Ну, достаточно обо мне!». И они именно так и думают.

Я пока еще способна выложить историю всей своей жизни девушке, которую встретила в дамской комнате за мытьем рук. Или уже нет? Поправлюсь: думаю, я постепенно меняюсь, потому что, хотя я и ценю свою американскую открытость, американский дух «постоянного совершенствования» и стремительного движения вперед, но постепенно становлюсь осмотрительнее, чуть менее откровенной. Во мне уже появилась какая-то тайна... Маленькая...

Город, в котором все исчезли

Я приехала в Овиллар, где должны были начаться мои занятия. Овиллар находится на юго-западе, севернее Тулузы и южнее Бордо. Вирджинский центр искусств Овиллара находится в Мулен-Нефе, то есть на берегу Гаронны, в портовой части города. Овиллар официально признан одним из «красивейших городков Франции». Мулен-Неф окружен огромными фиговыми деревьями, в которых целый день воркуют голуби, оливами, дубовыми лесами и виноградниками. В центре города находится величественный собор XI века. Город построен на высоком холме и окружен древними каменными стенами, призванными защитить жителей от любых захватчиков.

Устроившись в своей комнате и студии, я решила пройтись по городку, купить багет и познакомиться с местным библиотекарем. Преисполнившись ожиданий, я побрела из Мулен-Нефа вверх по холму, чтобы попасть в город. По дороге мне попала маленькая чайная *Salon de Thé*. На черной доске красовалось теплое напутствие паломникам – через Овиллар проходит путь в испанский город Сантьяго-де-Компостела, где хранятся мощи святого Иакова. В конце концов, запыхавшись, я все же

добралась до города. Дорога заняла всего пять минут, но какой же крутой был подъем!

Войдя в ворота, я обнаружила очаровательные, мощенные булыжником улочки и чудесные старинные каменные дома с синими ставнями – закрытыми. В городе вообще все оказалось закрыто. На пустых улицах царила мертвая тишина. Я встревожилась. Где же жизнь? Где веселье? Где кафе, веселые французы и прочее о-ля-ля?! Где музыка? Вино? Шикарные магазины?

Я нашла *boulangerie* (булочную), но она, как и все в этом тихом городке, была закрыта. На двери висела маленькая табличка, где было написано, что они не откроются до 14.00. Был полдень. Мне все это показалось каким-то безумием, и я даже подумывала о том, чтобы спуститься с холма и вернуться вечером, но перспектива снова карабкаться на холм меня не радовала. И тогда я побрела в библиотеку. Конечно, и она тоже была закрыта. Я направилась к магазинчику мыла ручной работы. Закрыто. Аптека. Закрыто. Банк. Закрыто. Банк был закрыт навсегда – судя по всему. Там не было даже банкомата.

Да, городок маленький... Тем не менее я увидела, что здесь есть салон красоты! Может быть, у них просто другие приоритеты? Деньги не важны. Красота важна и даже очень! Я решила зайти в собор. Собор оказался открыт. Внутри было прохладно и сумрачно – какое облегчение после полуденной жары!

Отдохнув, я отправилась бродить по городку. На площади царила мертвая тишина. Но, немного замедлив шаг и прислушавшись, я различила звуки смеха и разговора. Я всмотрелась в кружевные занавески и услышала звон бокалов, постукивание вилок о тарелки – и все за почти полностью закрытыми ставнями. И тут я поняла: добрые жители Овиллара не бродят по улицам и не работают, потому что просто наслаждаются своим восхитительным обедом. В течение двух часов. Позже я узнала, что иногда после обеда, перед тем как вернуться на работу, они немного дремлют или просто лежат и отдыхают.

И тогда я расслабилась и успокоилась. Пробило два, и я вернулась в булочную, которая все еще не открылась, но перед которой начала собираться небольшая очередь. Никто не злился и не спешил. Мы болтали и ждали. А потом хозяйка открыла двери, и все купили свой хлеб, пироги и пирожные.

Работать, чтобы жить, а не жить, чтобы работать

Тем вечером директор Вирджинского центра искусств в Овилларе (и прекрасная художница!) Шерил Фортъе пригласила всех участников программы в местную галерею, где открылась выставка великолепных фотографий Кристофа Гарднера. Там было много портретов местных жителей и пейзажи – настоящая дань уважения Овиллару. Там были все! Маленькая галерея была заполнена людьми. Люди смеялись, пили вино, закусывали элегантными маленькими закусками. Толпа выплеснулась на улицу. Я не могла не вспомнить мертвую тишину, царившую здесь днем. Воздух был буквально пропитан весельем и радостью. Я представила, что дневная трапеза и небольшой отдых подкрепили силы добрых жителей Овиллара, и они будут веселиться всю ночь!

Я вовсе не предлагаю вам идти к своему начальнику и требовать у него двухчасовой ежедневный перерыв на обед и послеобеденный сон. Я не предлагаю каждый день бродить по необычным и странным маршрутам. Я даже не предлагаю вам установить на окна цветные ставни и повесить кружевные занавески. Но я советую вам устроить для себя Тайный сад. Поверьте, тайна, отдых и определенная доля скрытности сделают вас лучше, сильнее и, честное слово, счастливее! А осуществить это совсем не трудно.

Начните с одежды

Да, да, я предлагаю вам одеться хорошо. Нет, не в вечерние платья и не в смокинги, а в ту одежду, в которой вы сами себе нравитесь. Наденьте что-нибудь достойное и элегантное или стильное и сексуальное, если это больше отвечает вашему характеру. И так вы вступите на дорогу, ведущую к счастью. К *joie de vivre*. Когда мы выходим в мир в чем-то бесформенном, что нас слегка смущает – например, в серых тренировочных брюках, выгоревшей футболке и разношенных сандалиях, – то нам не хочется никому попадаться на глаза. Мы стараемся избегать знакомых. Мы избегаем зрительного контакта с симпатичным незнакомцем в винном магазине. Он рассматривает бутылки Melbec. И тут появляетесь вы, чтобы купить привычную бутылочку. На самом деле вы хорошо знаете все, что касается вин Melbec, и могли бы дать пару советов, разговориться – и кто знает, куда бы вас это завело. Но выглядите вы ужасно! И когда джентльмен задает вам вопрос, вы опускаете голову, указываете на свою бутылку, говорите, что это хорошее вино, и стремглав бросаетесь к кассе, прежде чем он успеет заметить дырочку во внутреннем шве ваших треников!

Ну конечно, это уже чересчур! Уверена, что вы никогда так не одеваетесь, но смысл моих слов вам ясен. Ваша одежда – это часть вашего Тайного сада. Она вселяет в вас чувство уверенности. Давайте вернемся к прежнему сценарию, но на сей раз оденем героиню, то есть вас, в отлично сидящие джинсы и чистую белую рубашку. И еще добавьте небольшой ярко-синий шарф, повязанный на шее кокетливо сдвинутым набок бантом. У вас стильная винтажная соломенная сумка, подаренная бабушкой. А, мы забыли про сандалии... Они состоят из тонких ремешков. И они красные. Они сочетаются с вашей ярко-красной помадой. А может быть, вы вышли вообще без макияжа, но у вас чистые и блестящие волосы.

И когда мужчина, который хочет купить бутылочку Melbec, обращается к вам, у вас не возникает паники, вам не хочется бежать от него. У вас завязывается увлекательная беседа о том, насколько важную роль играет почва для качества вина. Вы рассказываете собеседнику о *terroir* – о том, что каждое вино в своей ДНК несет информацию о месте происхождения, о своей родине, о почве и минералах, о дождях и ветрах своего региона. Может быть, вы еще поговорите о виноделии. И еще о чем-нибудь. Может быть, этот разговор продолжится за чашечкой кофе или с друзьями в местном ресторане или баре. А если вы – настоящая француженка, то и за ужином.

Polly-Vous Français?

Полли Фримен Лаймен ведет очень популярный блог «*Polly-Vous Francais?*», у которого 250 тысяч подписчиков во всем мире. Недавно компания Budget Travel включила его в список десяти лучших парижских блогов, которые ведут экспаты. Полли – специалист по французской литературе. Впервые она приехала в Париж в 1973 году. Франция сразу поразила ее в самое сердце, и в Соединенных Штатах она тридцать лет пыталась притворяться француженкой. Она курила Gauloises и даже носила эспадрильи в разгар новоанглийской зимы. А сейчас она пишет мемуары «Как не стать парижанкой за 12 простых уроков». О, я не забыла сказать, что она – очень веселая женщина?

Вот что она говорит о *joie de vivre*:

За годы жизни в Париже я поняла, что joie de vivre – это особый способ наслаждаться моментом, ценить мелочи повседневного существования. И, в свою очередь, создавать эти детали: каждый день пользоваться серебряными приборами, пить утренний кофе из изящной фарфоровой чашечки, отмечать обаяние мужчины,

который идет по тротуару рядом с вами. Ставить на стол цветы. Вставлять в разговор что-нибудь остроумное и интересное. И никогда, никогда, никогда не носить тренировочный костюм на людях: жизнь слишком коротка, чтобы не дарить восхищенному окружающему миру свою joie de vivre!

Когда мы оберегаем и возделываем свой Тайный сад, становится проще провести границу и отделить свою публичную сторону от стороны личной. В комфорте собственного дома можно укрыться, провести целый день в постели с хорошей книгой, ходить в халате, ночной рубашке или тренировочном костюме. Личное время – это роскошь. Мы можем отдохнуть и расслабиться. А когда наступает время выходить в мир – одеться, как на показ.

Как Пол Ньюмен учит нас joie de vivre

Я выросла неподалеку от Вестпорта, штат Коннектикут, где жил Пол Ньюмен с женой, актрисой Джоан Вудворд. Моя мама в то время любила нарушать закон – ну так, слегка... По субботам она обожала развезжать по частным дорогам и рассматривать особняки. Стоило ей увидеть табличку «Проезд запрещен: Частная дорога», ей тут же хотелось нарушить закон и поехать прямо. В детстве это меня страшно пугало, я кричала, что нас сейчас арестуют, но мои крики и слезы ее только раззадоривали.

Мы всегда искали дома кинозвезд. В то время в Вестпорте жили несколько знаменитостей (как, впрочем, и сейчас). Но нам страшно хотелось найти дом Пола Ньюмена. Мама обожала Пола Ньюмена. Она всегда считала себя неизвестной миру Джоан Вудворд и говорила мне, что очень похожа на эту актрису. Может быть, так оно и было, но к чему было выслеживать Пола Ньюмена? И что случилось бы, если бы мама его нашла? Неужели она думала, что ей удастся его соблазнить и убедить бросить свою обожаемую Джоанну? Мне было всего десять лет, и все это меня смущало и беспокоило. Я переживала и за маму, и за Пола, и за Джоанну.

Обычно наши вылазки заканчивались ничем. Мы просто катались, а потом возвращались домой. Но однажды благодаря разговорчивому продавцу из очаровательного вестпортского книжного магазина нам действительно удалось найти дом Ньюмена. Дом оказался самым обыкновенным, что нас страшно удивило. Да, милый особняк, но ничего особенного – дом как дом. Никаких башенок, никаких рвов. Мы сидели в машине, смотрели и гадали, где сейчас Пол – дома он или нет, дома ли

Джоанна. Может быть, они занимаются садом или репетируют сцены из нового фильма? В доме было совершенно тихо. «Может быть, они в Голливуде», – сказала мама, заводя наш «Форд Пинто». А потом это случилось. Мимо нас проехал красный «Фольксваген-жук». «Это он! Это он!» – закричала мама. Она отключила ручной тормоз, завела двигатель, и мы помчались вслед за Полом Ньюменом. Мама была уверена, что это именно он, потому что все в городе знали, что он водит обычный «Фольксваген», только установил на него мощный двигатель от «Порше», чтобы скрываться от поклонников – например, от нас с мамой. Но мы все равно пытались его догнать. Он свернул за угол, двигатель взревел... Мы мчались вслед по частной дороге, сплошь покрытой «лежащими полицейскими». Машину так подбрасывало, что мы чуть не вылетали из кресел. Наконец, мы подъехали к небольшой развилке. «Фольксваген» исчез. Его нигде не было видно. Пол Ньюмен от нас сбежал!

Pour vivre heureux, vivons caches.

Чтобы жить счастливо, живи тайно...

Я часто рассказываю эту историю, ничего не приукрашивая. И делаю я это не для того, чтобы похвастаться соприкосновением со знаменитостью. Нет, просто погоня за Полом вселила в нас еще большее восхищение. Пол Ньюмен явно мог позволить себе любую, самую большую, модную и дорогую машину – в Голливуде он зарабатывал предостаточно (хотя это было еще до его успеха на продуктовом рынке – до появления приправы к салату и успеха с попкорном). Но он не собирался делать то, чего от него все ожидали. Он просто установил мощный, скоростной двигатель на скромный маленький «Фольксваген-жук». На мой взгляд, это один из лучших примеров *«счастливой, тайной жизни»*. Подобная жизнь не вызывает зависти и ревнивых взглядов. Это жизнь в собственном ритме и по собственным правилам. Это проявление ума и уверенности, это – щелчок по носу миру потребления и преклонения перед богатством.

Пол Ньюмен дал мне прекрасный урок: культивирование собственного Тайного сада вовсе не означает грубости и снобизма. Можно быть веселым и жизнерадостным, но при этом тщательно охранять свою приватность.

Проезда нет: Частная дорога

Ваш Тайный сад может расти и цвести в вашем собственном сердце. Да, французы раскрываются не так быстро и легко, как американцы. И вам не обязательно отказываться от своего дружелюбия и открытости, но стоит

подумать о степени этой открытости. И проанализируйте свою тягу к общению.

Бывают моменты, когда чувствуешь себя усталой и измученной. Что же мы делаем в такие моменты? Мы не ложимся отдохнуть, не идем в библиотеку, церковь или тихое кафе. Нет, мы беремся за телефон и начинаем болтать с подругами.

В подобной ситуации всегда можно сказать лишнее, нарушить собственную приватность и чересчур раскрыться. И тогда этот разговор не принесет облегчения. Вы повесите трубку с ощущением того, что причинили вред самой себе. Ваши тайны теперь известны всем и каждому. У вас нет ни времени, ни пространства для личной жизни. Я предлагаю найти баланс собственной жизни. Возьмите пример с французов, живущих в Овилларе. Они закрывают ставни и проводят время с семьей, наслаждаются отдыхом и вкусной едой. И все это вселяет в них энергию, доброжелательность и уверенность – качества, которыми можно поделиться с миром, не ощущая, что поделился слишком многим.

В конце концов, собственный Тайный сад можете создать только вы. Это особенный уголок вашей жизни. Если вы будете заботиться о нем, защищать его и часто в нем бывать, то он принесет плоды – счастье и огромную радость жизни.

Разберитесь, в чем вам недостает баланса. Не тратите ли вы все свои силы на работу настолько, что на обычные радости жизни уже ничего не остается? Не можете ли вы устроить себе трехдневный уик-энд и полностью от всего отключиться? Очень важно установить равновесие работы и отдыха, необходимого для восстановления сил – физических, моральных и духовных. И делать это нужно регулярно. Возможно, вы и не можете каждый день закрывать ставни и отдыхать после обеда, но вы наверняка способны отклонить определенные притязания на ваше время и потратить его на то, что поможет вам расслабиться и восстановить силы.

Спросите себя, чем можно заняться в дождливый день. Поищите простые вещи, которые могут доставить вам удовольствие прямо сейчас, – красивый фарфор, свежие цветы на столе, кусочек восхитительного шоколада. Наденьте бабушкин жемчуг. Достаньте из сейфа бриллианты. Живите сегодняшним днем и замечайте красоту каждого его момента.

Создайте Тайный сад, который будет вашим и только вашим.

Определите, где он будет находиться, как вы сможете в нем укрываться и как будете защищать его от вторжений (отключите телефон и ни в коем случае не устанавливайте в нем компьютер!).

При любой возможности ходите по лестнице. Старайтесь больше ходить – ну хотя бы в меру сил. Старайтесь парковать машину в центре города. Покупки доставят вам больше удовольствия, если вы будете ходить из магазина в магазин пешком. Положите в сумочку яркую холщовую сумку. Ходьба пойдет вам на пользу – вы почувствуете связь с землей. Ходьба придаст вам уверенности, особенно если вы красиво оденетесь. Вы будете знать, что прекрасно выглядите, а восхищенные взгляды прохожих будут вас еще больше радовать. Элегантно одеваясь для прогулки, вы сможете провести границу между миром внешним и внутренним. Зато в Тайном саду можно носить все, что угодно, – или вообще ничего на себя не надевать!

Сдерживайте себя, не старайтесь выложить о себе и своих личных проблемах абсолютно все. Да, возможность поделиться тревогами и беспокойством приносит облегчение, но позже можно об этом пожалеть. В такой ситуации легко сказать лишнее и потом почувствовать себя еще хуже! Важно менять темы разговора и больше расспрашивать собеседника о его жизни.

Оберегайте свою приватность – и в доме, и в сердце. Иногда нужно скрыть свое сердце точно так же, как Пол Ньюмен скрыл двигатель от «Порше» внутри скромного «Фольксвагена-жука».

Воспользуйтесь опытом французских женщин. Они редко устраивают «экскурсии» по своим домам и многое скрывают даже от подруг. Приглашая гостей, принимайте их только в гостиной, чтобы не беспокоиться о том, что люди увидят лишнее. И тогда вы точно не застанете в своей спальне уединившуюся парочку – подобной общедоступности в вашем доме не место!

Глава 4

Рецепты Joie de Vivre

Если счастье проистекает из опыта, которым мы делимся с другими людьми, то обеденный стол – это то самое место, где можно легко ощутить *joie de vivre*. А особенно если устраивать трапезы по-французски, *en famille* (по-семейному). Когда вы едите в кругу семьи и друзей, обеденный стол перестает быть всего лишь подставкой для еды. Нет, это место, где несколько поколений рассказывали истории своей повседневной жизни, где решали проблемы и смеялись над проделками детей. За обеденным столом девочка-подросток объявляет, что она против войны в Ираке и хочет провести лето в Европе. За обеденным столом ведутся споры и приводятся аргументы. За обеденным столом человек может скомкать салфетку, бросить ее на пол и выйти, хлопнув дверью – только для того, чтобы чуть позже смущенно вернуться за чем-нибудь сладеньким. Наконец, за обеденным столом мы вкушаем восхитительные десерты – например, яблочные пироги и шоколад.

Именно здесь начинаются романы и случаются поцелуи украдкой. Именно здесь соприкасаются колени. Именно здесь ваш первый бойфренд преодолел смущение и впервые неловко вас поцеловал. Именно здесь вы сообщили мужу, что беременны. И да, именно здесь вы едите, пьете, рыдаете, болтаете, смеетесь и снова вкушаете пищу.

Кстати, французы никогда не употребляют глагол *manger* («есть») по отношению к людям. Он относится только к животным. Когда французы говорят о трапезе, то употребляют глагол *diner* «обедать». Какой цивилизованный народ!

Но мы, американцы, забыли об этом священном ритуале. Недавнее исследование показало, что всего лишь 28 % американцев собираются на ужин всей семьей, тогда как во Франции этот показатель составляет 92 %!

Подавляющее большинство французских семей каждый вечер собираются за ужином. Когда вы поймете, что вечерняя трапеза – это не просто еда (ой, простите, – ужин!), то начнете понимать, что именно мы теряем.

Романтика начинается здесь

Крис Рок – веселый человек, но однажды он сказал нечто невероятно трогательное и безумно откровенное. Он был гостем шоу Рэчел Рэй. Она спросила его, помнит ли он всех девушек, с которыми встречался до свадьбы (а их явно было немало!). И он ответил: «Нет, я не помню всех девушек, с которыми встречался, но хорошо запомнил всех, кто готовил для меня!» Как романтично – и как откровенно!

Почему же совместная трапеза так важна? Вся наша культура основывается на ней. Именно за столом начинается романтика. Дети часто знакомятся друг с другом именно на семейных обедах. Начинается все с обычных игр – и самых обычных обедов: заходят соседские дети, их приглашают к столу и закладываются отношения, которые могут продлиться всю жизнь. Проходят годы, дети становятся подростками, их дружба постепенно углубляется, расцветает и перерастает во взрослые отношения.

Секрет любви: суфле из рокфора

Иногда дорога от дружбы к любви оказывается весьма извилистой и странной.

Как дать понять человеку, что мы находим его привлекательным и хотим познакомиться с ним поближе? Правда ли, что приготовленная для человека изысканная трапеза может породить любовь? Правда! *Absolument!* [8]

Моя подруга и редактор Одри настоящая франкофилка. Недавно она вышла замуж за замечательного мужчину. Стивен разделяет ее любовь к вкусной еде и хорошему вину. Да и сам их роман начался с суфле из рокфора.

Одри познакомилась со Стивеном у себя дома во время воскресной «квартирной распродажи». Она пригласила соседей по дому (а в доме около 500 квартир!) посмотреть на то, что она собиралась продать перед масштабным ремонтом. Кухню она уже сделала, поэтому все пришедшие могли полюбоваться «полностью перестроенной кухней», которой Одри очень гордилась. Очень по-французски Одри предупредила, что «будут поданы закуски». Стивен, естественно, зашел посмотреть на ее кухню, но закуски заставили его задержаться подольше – впрочем, наверное, не только закуски, потому что Одри – очень красивая женщина. Она обладает гибкостью и грацией настоящей балерины. И это неудивительно, ведь она долгие годы танцевала в труппе Mercury Ballet в Нью-Йорке.

Был теплый весенний день, поэтому Одри подала чилийские белые

вина Casa Julia и Casa Lapostolle. Она говорила мне, что вина эти очень хороши, а стоят всего по семь долларов за бутылку. Она накрыла красивый стол в гостиной – охлажденное вино^[9], стеклянные бокалы (истинные француженки всегда так поступают!), виноград и большой выбор сыров. Она поставила вазу с красивым букетом и разложила яркие салфетки. Все это очень просто, но делает стол по-настоящему элегантным.

В тот день Одри продала почти всю свою мебель, ковры и другие вещи. Однако ее удивило то, что лишь немногие отведали ее восхитительные закуски! Она была очень расстроена. Впрочем, Стивен оказался исключением – вот почему он ей сразу же понравился! В ее квартире перебивалась масса людей, Одри торговалась, продавала, договаривалась о разных вариантах. Пока все это происходило, Стивен с бокалом вина терпеливо ждал удобного случая, чтобы просто поговорить с Одри. Она ему очень понравилась, а разговор о ремонте давал ему возможность задержаться у нее подольше. Одри решила, что его действительно интересует ремонт. Стивен спросил, какого дизайнера она пригласила, почему выбрала то или другое. В конце концов, он сообщил, что расспрашивает ее об этом, потому что сделал ремонт и у себя тоже. «Вы не хотите посмотреть?» – сказал он.

Bien sûr! (Конечно!) И тогда он пригласил ее к себе на «экскурсию». Она и не предполагала, что «экскурсия» будет включать ужин – да еще и восхитительное домашнее суфле из рокфора!

Мне очень понравилась эта история, и я точно знала, что мне жизненно необходим рецепт суфле из рокфора. Поэтому в Париже я встретила Сюзен – подругой Одри и Стивена. Сюзен живет в Париже с 2003 года – тогда она бросила мир рекламы и Южную Калифорнию и переселилась во Францию. Сюзен и ее муж были давними друзьями Стивена. Хотя прошло много времени, и Сюзен теперь живет в Париже, а Стивен – в Нью-Йорке, они остались добрыми друзьями.

Сегодня Сюзен живет в квартире своей мечты в квартале Сен-Жермен-де-Пре со своим спутником жизни, Вольфгангом. Они участвовали в программе House Hunters International, поэтому их часто узнают, когда они путешествуют по миру. Несмотря на то что сегодня Сюзен находится так далеко от своего старого друга, они общаются по телефону и электронной почте. Она всегда готова протянуть ему руку помощи. И помощь эта включает рецепты *joie de vivre*. Узнав, что Стивена очаровала прелестная соседка по дому и он пригласил ее посмотреть его квартиру, Сюзен тут же отправила ему «рецепт, который никогда еще ее не подводил». И знаете, что? Это сработало!

Стивен постарался все подготовить заранее, но, к его удивлению и радости, Одри понравилось на его кухне, поэтому приготовление блюда стало их общим делом. На этой почве и расцвела их любовь. В 2005 году две пары – Одри и Стивен и Сьюзен с Вольфгангом – встречали Новый год в Париже, а в июле 2008 года они встретились в Италии на элегантной свадьбе Одри и Стивена.

А теперь о рецепте... Но будьте осторожны: это блюдо может доставить вам истинную *joie de vivre*, а оттуда недалеко и до свадебных колоколов!

Суфле из рокфора по рецепту Сьюзен

Ингредиенты на 4 порции:

6 столовых ложек сливочного масла
2 столовые ложки панировочных сухарей
6 столовых ложек
муки
1,5 чашки молока
6 желтков
 $\frac{3}{4}$ чашки рокфора или сыра «дор-блю» (раскрошить)
 $\frac{1}{3}$ чашки сливочного сыра
7 белков
1,5 столовой ложки кукурузного крахмала

Приготовление:

1. Смажьте большую форму для суфле сливочным маслом. Посыпьте дно и стенки панировочными сухарями.
2. На слабом огне растопите сливочное масло.
3. Добавьте муку и энергично помешивайте в течение пяти минут. Масло с мукой не должно приобрести коричневатый цвет.
4. Добавьте в молоко щепотку соли и вскипятите его.
5. Влейте молоко в масляную смесь.
6. Тщательно перемешайте. Когда смесь загустеет, добавьте в нее по одному яичные желтки.
7. Добавьте рокфор и сливочный сыр, тщательно размешайте. Когда смесь станет однородной, снимите кастрюльку с огня и отставьте в сторону.
8. Взбейте яичные белки с крахмалом, пока смесь не загустеет. Взбитые белки должны держать форму.
9. Четверть белковой смеси добавьте к сырной смеси. Перемешайте.

10. Добавьте оставшиеся белки.
11. Выложите сырную смесь в форму для суфле.
12. Поставьте в духовку, разогретую до 200 градусов. Выпекайте в течение 45–60 минут. Воткнутая в суфле спичка должна остаться сухой.

Обед на юге Франции

Моя французская подруга Беатрис занимает высокий пост в сфере медицины. Она окончила Йельский университет и свободно говорит по-английски. Сегодня она живет и работает в прекрасном городе Тулузе, на юго-западе Франции. Прошлой осенью я гостила в ее очаровательном доме, расположенном почти в центре города. Мне посчастливилось на себе почувствовать истинное французское гостеприимство.

Беатрис работает на дому. Она очень успешна, но дел у нее по горло! Я была поражена тем, что она предложила мне после прогулки по городу вернуться домой и пообедать вместе с ней. В разгар рабочего дня она все бросила и приготовила для меня домашний киш ^[10] с восхитительным свежим салатом. Киш был сливочным, горячим (Беатрис достала его из духовки сразу же после моего возвращения) и потрясающе вкусным! Я много раз ела самые разные пироги с начинкой и даже готовила их сама, но киш Беатрис навсегда запечатлелся в моей памяти. Это был лучший пирог в моей жизни! И не потому что он был самым вкусным (а он был очень, очень вкусным!). Меня поразила сама щедрость этого жеста! А еще больше поразила меня потрясающая элегантность этой импровизированной трапезы. В ней не было ничего вычурного или помпезного – простой легкий обед. Но простота и красота этой трапезы показались мне настоящей роскошью. Это был идеальный пример *joie de vivre*. Это было восхитительное застолье – праздник смеха и любви.

А потом Беатрис дала мне рецепт:

Семейный киш по рецепту Беатрис

Размер формы для выпекания – 25 см

Время приготовления:

10–15 минут (из готового теста;
на замес своего теста уйдет еще 15 минут,
и 20 минут тесту нужно постоять в холодильнике)

Время выпекания: 30 минут

Ингредиенты:

Готовое тесто или приготовленное по ниже приведенному рецепту.

Для теста:

100 г мягкого масла, нарезанного маленькими кусочками

200 г муки

1 яйцо

3 чайные ложки молока

щепотка соли.

1. Смешайте в миске муку и соль, добавьте сливочное масло. Размесите руками.

2. Добавьте яйцо. Продолжайте месить тесто руками. Добавьте каплю молока, чтобы сформовать из теста шарик.

3. Положите тесто в холодильник хотя бы на полчаса.

4. Тесто можно приготовить заранее. Готовое тесто должно хотя бы 20 минут полежать вне холодильника, чтобы его было легко раскатать.

5. Готовое тесто раскатайте на листе бумаги для выпечки. Переложите тесто вместе с бумагой в форму для выпекания.

Для начинки:

4 желтка

4 белка

1 чашка сливок

100 г натертого швейцарского сыра

200 г мелко нарезанного бекона

200 г мелко нарезанной варено-копченой ветчины

щепотка перца

щепотка мускатного ореха.

1. В миске смешайте желтки со сливками. Добавьте натертый сыр, перец и мускатный орех. Соль обычно не требуется, потому что бекон, ветчина и сыр уже достаточно соленые.

2. Взбейте белки в крепкую пену.

3. Осторожно введите белки в желтково-сырную смесь.

4. Выложите бекон и ветчину на тесто, которое уже находится в форме для выпекания.

5. Залейте ветчину и бекон яично-сырной смесью.

6. Выпекайте в духовке в течение 30 минут.

Подавайте киш с зеленым салатом.

Самое замечательное в кише то, что его можно приготовить заранее и подать позже. Нам кажется, что пригласить кого-то к обеду – это

настоящий подвиг, требующий массы усилий. Французы не разделяют нашего подхода: или полуфабрикаты, разогретые в микроволновке, или грандиозный банкет в ресторане с восемью переменами блюд. Они просто заранее готовят одно замечательное главное блюдо. (Киш вполне можно считать таким блюдом.) А потом к нему добавляют что-то очень простое – симпатичный салат, подходящий суп, свежий багет и сырную тарелку. А потом следуют десерт, кофе и дивный дижестив (фр. *digestif*^[11]) – арманьяк или хороший коньяк.

«Торт» на ужин

С Изабеллой я недавно познакомилась в Париже. Она дружит с моей подругой Таней. И вот мы втроем отправились пообедать, поболтать о любви, жизни и, конечно же, о еде. Изабелла живет за городом, близ Сент-Этьена. Она училась в Лионе и много путешествовала. Как и большинство французов, с которыми я встречалась, он любит готовить – когда у нее есть время. Изабелла занимается карьерой, часто ездит в командировки и сотрудничает с разными компаниями. Она рассказала мне, что мать ее прекрасно готовила, и поделилась замечательным семейным рецептом «соленого торта».

Когда речь заходит об обеде, никто не думает о торте. Но этот рецепт идеально подойдет для любого обеда! А самое замечательное в нем то, что его можно приготовить заранее, а потом провести больше времени с гостями. Я научилась хранить этот «соленый торт» в холодильнике целых два дня. Вкус его от этого становится просто фантастическим! Его можно подавать горячим или комнатной температуры – но не холодным. Он прекрасно подойдет для традиционного обеда или для фуршета, потому что его удобно резать и есть. Он очень вкусный и очень полезный. Я обожаю этот рецепт!

Соленый торт от Изабеллы с голубым сыром и черносливом

Время приготовления: 15 минут

Время выпекания: 45 минут

Ингредиенты на 4–6 порций:

200 г муки

3 яйца

1/3 чашки цельного молока

1/3 чашки оливкового масла

1 пакетик пекарских дрожжей

140 г голубого сыра (при возможности *bleu de bress*)

10 ягод чернослива (сушеного, а не свежих слив)

100 г натертого сыра грюйер

20 г сливочного масла

соль, перец

Приготовление:

1. Нарезьте голубой сыр мелкими кусочками. Выньте из чернослива косточки. Мелко нарежьте чернослив.

2. Разогрейте духовку до 180 градусов в течение 10 минут.

3. Смешайте в миске муку и дрожжи, добавьте взбитые с солью и перцем яйца. Добавьте оливковое масло и молоко. Как следует перемешайте. Затем добавьте в смесь нарезанный сыр и чернослив.

4. Вылейте тесто в форму и выпекайте в духовке в течение примерно 45 минут. Проверьте готовность с помощью спички – она должна быть сухой. Если на ней останется тесто, оставьте торт в духовке.

5. Достаньте готовый торт из духовки и дайте постоять 5 минут, прежде чем доставать его из формы. Подавать горячим или теплым. Торт отлично идет со свежим зеленым салатом.

Раздразнить вкусовые сосочки

А что подать гостям, пока вы занимаетесь последними приготовлениями к обеду? Французы считают, что не стоит наедаться до трапезы, лучше приберечь аппетит для обеда. И все-таки важно пробудить чувства, чтобы обед показался еще вкуснее. Этот прием французы называют *amuse-gueule*. Мне нравится это выражение – «развлечение для рта»! Думаю, что нам именно так и нужно было назвать наши коктейльные закуски. Французы часто пользуются словечком *grignottes* – «закусочки», а вот от американцев я ничего подобного никогда не слышала, поэтому они не всегда понимают, что имеется в виду. Французы любят раздразнить вкусовые сосочки перед изысканной трапезой. В Париже обед часто начинают с шампанского, а в Овилларе летом мы предпочитали в качестве аперитива кир (сухое белое вино с добавлением ликера *crème de cassis*). А если заменить белое вино на шампанское, получится кир-рояль. В качестве «закусочек» нам обычно подавали оливки или соленые орешки. Но как-то раз Шерил подала тарелку помидоров черри в сахарной карамели на зубочистках, покрытых поджаренным кунжутом. Тарелочка была маленькая, приготовить это было несложно. Но как же это было вкусно!

Полагаю, идея вам уже понятна: раздразнить вкусовые сосочки и

пробудить аппетит. Первое блюдо вполне может быть супом. В первый мой вечер в Овилларе Шерил подала каждому из нас по тарелке с разрезанным инжиром (из ее собственного сада), посыпанным крошками козьего сыра (*chevre*) и украшенным листочками мяты. В другой раз нам подали тонкие ломтики фуа-гра на зеленых листьях. Конечно, вино. А затем следует основное блюдо – например, небольшая порция свежей рыбы с овощами. И еще вино. И вода в прозрачных бутылках, которые всегда стоят на столе. Затем наступает очередь сырной тарелки – восхитительный багет и ломтики самых разных сыров (во Франции производится более 500 сортов!). Заканчивается обед десертом и кофе-эспрессо. Все подается на небольших тарелках по очереди. Теперь вам понятно, почему французский обед может длиться часами!

Шерил Фортье, директор Вирджинского центра искусств в Овилларе, прекрасно готовит. Она замечательный художник и точно знает, как устроить праздничный ужин, который понравится абсолютно всем. Она выросла во франкоязычной части Канады и сейчас живет в Ванкувере. Ее муж Джон – писатель и фотограф. В Овилларе она устроила нам множество великолепных праздников – иногда очень простых и свободных, а порой и вполне формальных.

Фуа-гра на тостах с луковым конфитом от Шерил Фортье

Ингредиенты:

- 1 банка фуа-гра из холодильника
- 1 свежий багет, порезанный на ломтики толщиной 0,5 см
- оливковое масло

Конфит:

- 600 г репчатого лука
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 столовая ложка несоленого сливочного масла
- 2 столовые ложки сахара
- $\frac{1}{4}$ чашки красного вина
- 2 чайные ложки нарезанного свежего тимьяна
- маленькая щепотка мускатного ореха
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 150 градусов. Смажьте ломтики багета оливковым маслом с обеих сторон. Обжарьте с обеих сторон до золотистого цвета – примерно по 10 минут с каждой стороны. Полностью охладите. Если не собираетесь использовать их сразу же,

сложите в герметичный контейнер.

2. Разогрейте на среднем огне сливочное и оливковое масло. Возьмите для этого сковороду с толстым дном. Добавьте нарезанный лук, убавьте огонь, добавьте сахар. Готовьте, пока лук не станет мягким, но еще не потемнеет – примерно 15 минут. Периодически помешивайте.

3. Прибавьте огонь и влейте вино. Готовьте, помешивая, пока вино не впитается, а лук не зазолотится – примерно 15 минут. Добавьте тимьян, мускатный орех, соль и перец.

Когда все будет готово, приступайте к сервировке:

Выложите тосты на тарелку. Достаньте фуа-гра из банки. Совет: если фуа-гра в жестяной банке, то откройте ее с обеих сторон и просто встряхните брикет. Снимите лишний жир и нарежьте фуа-гра теплым, острым ножом или зубной нитью. Делайте это быстро, так как теплая фуа-гра теряет форму и становится слишком мягкой.

Разложите ломтики фуа-гра по тостам и подайте с миской лукового конфита. Украсьте тосты веточками свежего тимьяна.

В этом рецепте мне нравится то, что это очень вкусно и красиво, но в то же время легко и быстро готовится, не требуя напряжения сил. Если заглянете в ближайший магазин деликатесов, то обязательно найдете множество восхитительных готовых продуктов, которыми можно дополнить любой домашний обед. (Необычные и экзотические продукты всегда можно купить в отделах Trader Joe's, Whole Food, Dean & DeLuca, которые есть практически в любом супермаркете. Обязательно загляните туда!)

Eau de vie

Вода жизни

Для любого француза и француженки вино – это не просто вкусный напиток, поднимающий настроение. Французы знают, что вино, приготовленное из винограда в определенном регионе, несет в себе всю историю своей родины. Во вкусе вина они чувствуют и грозы, и дожди, и наводнения, и летнюю жару, и утренние заморозки ранней осени. Осадки проникают в почву и через нее – в душу винограда. А когда вино готовится на семейном винограднике, то в нем сохраняется история целой семьи, история земли, история непрерывной связи прошлого, настоящего и будущего.

Недавно Таня рассказала мне об особом напитке, такого рода напитки

французы называют *eau de vie*^[12]. Этот дижестив в Нормандии делают из яблок. У Таниного деда был яблочный сад, и он всегда готовил яблочный сидр. А потом сидр дистиллировали и получали *eau de vie*. Когда Таня родилась, отец поставил несколько бутылочек в погреб, чтобы открыть их в торжественные дни – в день первого причастия или свадьбы. Представляете, какая *joie de vivre* в том, чтобы отведать этого горячительного напитка в кругу всей семьи в торжественный день!

Идеальный очиститель вкуса

У Мелани Грио была бабушка – типичная женщина в стиле Джулии Чайлд. Жила она в Провансе. Там Мелани и выросла. Сейчас она живет в Нью-Йорке, пишет книги и работает официанткой – она написала несколько уморительных статей о своих приключениях в ресторанном мире. Мелани обожает еду и любит поесть!

Вот что она недавно мне написала:

Мне никогда не приходило в голову пропустить завтрак. Я просыпаюсь для того, чтобы поесть. На северо-западе Франции, откуда я родом, обеды состояли из шести блюд и длились не меньше трех часов. И совсем неплохо с бокалом вина поболтать с недружелюбной свекровью или мальчиком-подростком, который сидит рядом с тобой. Это время никак нельзя считать потраченным впустую... С такой пищей это просто невозможно. Французы пьют, чтобы есть, и едят, чтобы пить. Muscadet идет с устрицами, Sauternes (сладкое белое вино) прекрасно подходит к фуа-гра, а Pinot Noir из Бургундии – это то, что нужно со свининой. Еды всегда так много... что примерно в середине обеда нужно сделать перерыв. У нас это называется le trou normand. В этот перерыв можно съесть шарик яблочного сорбета с рюмочкой кальвадоса (яблочная водка). Кальвадос способствует пищеварению и обновляет вкус для оставшихся блюд (неудивительно, ведь крепость его достигает 60 градусов!). Мы же не хотим, чтобы наш вонючий сыр пропал даром!

Le trou Normand можно перевести, как «нормандская дыра», а выражение *faire un trou*^[13] означает – устроить перерыв между блюдами.

Во Франции купить яблочный сорбет не представляет труда, но в Штатах сделать это непросто. Впрочем, к кальвадосу отлично подходит и лимонный сорбет. Вы всегда можете предложить гостям отличный «очиститель вкуса», подав домашний или купленный сорбет несладкого

сорта – лимонный, лаймовый или мятный.

Полагаю, вам уже ясно, что «очиститель вкуса» не требует колоссальных усилий, но при этом доставляет огромное удовольствие. Если ваш обед состоит из множества блюд, почему бы не удивить гостей, предложив им посреди трапезы маленький шарик лимонного сорбета, политый капелькой бренди? Это всех порадует и оживит трапезу. И вы сможете подготовить гостей к следующему блюду. Ну и, конечно же, за вашим столом воцарится истинно французская *joie de vivre*!

Хочу сразу же сделать небольшую оговорку. Мелани – стройная женщина. Да, она обожает чудесную французскую кухню и с удовольствием участвует в пятичасовых обедах, когда навещает своих французских родственников, однако ей удастся сохранять прекрасную фигуру. Наверное, именно свежие продукты, маленькие, но очень вкусные блюда, долгая трапеза, привычка никогда не пропускать завтрак, и конечно же *le trou Normand*, – помогают ей оставаться стройной и прекрасной!

Le Trou Normand с дыней от Мелани Грио

Возьмите маленькую дыню, разрежьте ее пополам и достаньте семечки. Влейте в углубление рюмку кальвадоса.

Дынное *trou* можно подать как аперитив. Мелани рассказала мне, что во Франции масса вариантов *trou*. Есть, к примеру, *trou gascon*^[14] – дыня с ягодами (отлично подходит клубника или малина), которую подают с коньяком или арманьяком. Можно попробовать *trou champenois*^[15] – для этого нужно просто добавить к сорбету немного виноградного вина типа шампанского (Marc de Champagne). В Интернете я нашла множество превосходных рецептов сорбета из шампанского, а также сорбетов из ревеня, клюквы, мандаринов и слив. Воображение вам поможет – и будет весело!

Семейный рецепт с Иль-де-Ре

Не так давно я была на собрании Наблюдателей за Весом (Weight Watchers) в Кейп-Код. Я слушала, что говорят женщины, и вдруг услышала мгновенно узнаваемый французский акцент. Я быстро оглянулась и спросила: «Вы француженка?!» Очаровательная, умная и веселая дама обернулась ко мне с легкой улыбкой. Мой неприкрытый энтузиазм показался Магали очень занимательным, и она спокойно ответила: «Ну да, конечно, я француженка».

Выяснилось, что Магали родилась на острове Иль-де-Ре в Приморской Шаранте – на юго-западе Франции, между Бордо и Бретанью. Ее семья владеет рестораном, а дядя ее, Даниэль Масс, шеф-повар и хозяин ресторана *Le Chat Botte*^[16].

Магали поделилась со мной семейным рецептом традиционных французских блинчиков.

Блинчики от Магали

Ингредиенты:

4 чашки молока

7 яиц

340 г муки

1 столовая ложка апельсиновой цедры

1/2 чайной ложки цветков апельсина (если есть) или рома, или миндальной эссенции – по вкусу

30 г растопленного сливочного масла

Приготовление:

Смешайте муку с молоком, добавьте яйца и цедру.

Тесто должно быть очень гладким и шелковистым, не слишком густым и не слишком жидким.

1. Возьмите сковороду среднего размера – например, блинную.
2. Смочите бумажное полотенце в растопленном масле и смажьте сковороду – поступайте так перед выпечкой каждого блина.
3. Среднего размера половником зачерпните тесто и вылейте его на сковороду, чтобы тесто покрыло всю поверхность.
4. Подождите, пока тесто начнет пузыриться, переверните блинчик и еще минуту выпекайте его с другой стороны.
5. Когда блинчик приобретет золотистый цвет, снимите его со сковороды на тарелку или плоское блюдо и посыпьте сахаром.
6. Продолжайте печь блинчики, пока тесто не кончится.

Блинчики лучше всего подавать с сахаром, джемом, фруктами, «нутеллой» или медом. Блинчики можно есть руками. Сложите блинчик пополам, потом еще раз пополам, чтобы получился треугольник.

Есть блинчики легко и забавно. Вот почему дети их так любят!

Луч солнца в дождливый день

Моя подруга Мэри Келли всегда носит береты. Она американка, но, по ее собственному выражению, – со щепоткой Франции в ДНК. Она

фантастически готовит и еще лучше печет. Никогда не забуду, какой лимонный торт она испекла для моего писательского семинара в нью-йоркском университете. Мы говорили о Прусте, и я попросила своих студентов принести их любимое блюдо, а потом написать рассказ под влиянием чувственных наслаждений и детских воспоминаний, связанных с этим блюдом.

Мэри сказала, что рецептов лимонного торта огромное множество. В любой поваренной книге или в Интернете всегда можно найти что-нибудь себе по вкусу. Она сама печет этот торт так часто, что друзья уже стали называть его «Лимонным тортом Мэри Келли».

И я понимаю, почему. Представьте себе маленький, не самый презентабельный класс в Нижнем Манхэттене холодным и дождливым зимним вечером. И вдруг перед нами появляется этот небольшой желтый торт, очень простой и незатейливый – но покрытый блестящей, красивой глазурью, приготовленной из гранулированного сахара и лимонного сока. Нам всем досталось по крохотному кусочку этого простенького торта, но действие его оказалось потрясающим. Нам показалось, что в комнате засияло солнце! Лимонный аромат наполнил весь класс! Все заулыбались. Потом послышался смех. Вот вам настоящая *joie de vivre*! Да, лимонный торт Мэри принес нам атмосферу теплого летнего дня. На какой-то момент тоскливый зимний мрак отступил и исчез.

Мне нравится говорить о Прусте. Это весело, это любопытно, это пробуждает все чувства и заставляет вспомнить самые замечательные и интересные жизненные истории. Конечно же, после лимонного торта Мэри мы слышали множество таких историй. Думаю, если вы приготовите что-то подобное, а потом сядете писать, рисовать, играть на музыкальном инструменте или отправитесь танцевать, то сразу же почувствуете пробуждение своего творческого начала. Такова сила маленького тортика, приготовленного вами на скорую руку.

Благодарю за воспоминания

Подумайте, ведь самые счастливые моменты нашей жизни очень часто бывают связаны с приготовлением пищи, сервировкой и наслаждением от чудесных блюд. И это неудивительно! Ведь еда воздействует на все наши чувства – вкус, осязание, обоняние, зрение и *даже слух*! (Вспомните, как прекрасно шипят стейки на мангале. Вспомните почти неразличимый звук пузырьков, которые поднимаются в узком и высоком бокале, а потом лопаются на поверхности.) С подобных мелочей и начинается счастье –

такие моменты жизни, когда человек полностью погружен в них, когда его чувства пробуждены и максимально активны. Вот почему приготовление пищи и сама трапеза – это прямой путь к радости.

Когда вы печете торт на день рождения мужа – его любимый, с шоколадной глазурью и орехами, – то это настоящее событие. Если вы печете этот торт каждый год, то создаете традицию, которая порождает воспоминания. И через какое-то время возникает эмоциональная связь между праздничным тортом и вашей любовью к мужу. Да, конечно, когда торт поставлен на стол – это событие. Но эмоциональная и физическая связь возникает еще раньше – когда вы просеиваете муку, взбиваете яйца, добавляете молоко и ваниль. В холодный январский день ваш муж, которому исполнилось тридцать семь, вернется домой с работы, войдет в теплую кухню и улыбнется, увидев вас, склонившейся над плитой и осторожно пробующей готовность торта. Он заметит муку на вашей правой щеке и крохотные капельки пота над бровями. Он поймет, что вы старались для него, и этот момент навсегда останется в его памяти. А вкус торта! После праздничной песни и задувания тридцати восьми свечей (одна – на удачу) торт покажется еще более вкусным, потому что этот момент потребовал усилий и подготовки.

В этом и заключен истинный смысл *joie de vivre*. Этот опыт соединяет вас с любимыми людьми, семьей и друзьями, и со всем окружающим миром.

Как приятно получить в подарок домашнее варенье, особенно если оно сварено из клубники, выросшей в саду подруги. Моя подруга и соседка Тельма каждое лето дарит мне банку собственного джема. Мне нравится чудесная этикетка на стеклянной банке, где написано ее имя и дата. Мне нравится намазывать этот джем на тосты холодным зимним утром. Аромат и вкус варенья сразу же напоминают мне о летнем солнце и тепле.

Недавно моя учительница французского, Марселина, подарила нам с мужем коробку *tuiles* (мелкого печенья), которое она испекла для нас в благодарность за приглашение на обед.

Печенье было хрустящим, легким и очень вкусным. А еще больше нам понравилось то, что у нас появилась увлекательная тема для разговора. Мой муж никогда прежде не пробовал подобного печенья. И подарок Марселины породил теплые воспоминания, связанные с тем вечером.

Когда мне было восемь лет, мама вернулась из больницы, где лежала довольно долго. И наша соседка пришла к нам с большим блюдом лазаньи. Она знала, что мама не сможет сразу приняться за готовку. Ее лазанья была не только приятным и полезным подарком, но еще и рукой помощи,

протянутой в трудный момент. Прошло почти пятьдесят лет, а я до сих пор помню острый вкус томатного соуса. И это воспоминание сразу напоминает мне ощущение общности, принадлежности к обществу и к большому миру, который не ограничивается одной лишь моей семьей, и он наполнен добротой, щедростью, доверием и теплом.

Бабушка Изабеллы

Помните Изабеллу – мою парижскую подругу, научившую меня готовить «соленый торт»? Недавно мы общались, и она рассказала мне о том, как поселилась за городом, близ Сент-Этьена. Она училась в Лионе и много путешествовала. Изабелла любит готовить – и неудивительно, ведь она выросла в семье прекрасных поваров. Ее бабушка, Мари, живет в маленькой деревушке Вальприва. Она пекла печенье для Изабеллы с раннего детства. В детстве любимым блюдом Изабеллы были бабушкины круассаны с орехами. Изабелла давно живет самостоятельно, но каждый раз, приезжая в Вальприва, она просила бабушку сделать для нее эти круассаны. И бабушка Мари с удовольствием выполняла просьбу внучки, вплоть до недавнего времени. Круассаны волшебным способом пробуждают восхитительные детские воспоминания.

Бабушке Изабеллы, Мари, уже 89 лет, и зрение у нее ослабело. Она больше не готовит свои фирменные круассаны, но Изабелла попросила меня включить ее рецепт в эту книгу. Мне было очень приятно узнать, что мама Изабеллы недавно ездила в Вальприва и записала рецепт со слов бабушки – специально для наших американских читателей.

Круассаны с орехами от бабушки Мари

Ингредиенты на 4–5 круассанов:

10–12 грецких орехов

1,5 ломтика ветчины или около 100 г (не бекона и не сырокопченой ветчины)

примерно 100 г натертого швейцарского сыра

2 чашки топленых сливок (можно взять молоко, но будет не так вкусно!)

Приготовление:

Сначала нужно приготовить начинку (*farce* по-французски), затем начинить каждый круассан, а затем выпекать в течение 10 минут. Очень просто и очень вкусно.

1. Смешайте в электрическом блендере орехи и ветчину.

2. Добавьте натертый сыр и продолжайте смешивать.
 3. Добавьте сливки и продолжайте смешивать.
 4. Дайте начинке постоять 2 часа (в холодильнике или прохладном месте – из-за сливок).
 5. Разрежьте круассаны пополам (в длину).
 6. Положите в нижнюю половинку каждого круассана по большой ложке начинки (примерно 3 чайные ложки), слегка размажьте. Затем накройте верхней половинкой.
 7. Выпекайте в духовке в течение 20 минут при 180 градусах.
- Merci beaucoup, Grandmere Marie!*^[17]

Прогрессивный званый ужин

Теперь, когда я рассказала вам обо всех этих замечательных французских рецептах и званых ужинах, вам может показаться, что устроить нечто подобное у себя дома совершенно невозможно. На самом же деле американские женщины постоянно устраивают у себя дома вечеринки – и вполне успешно. Я слышала о Прогрессивном званом ужине в Плимуте, штат Массачусетс. Семьи одного района решили устроить званый ужин. Каждый выбрал то, что ему хотелось бы приготовить, и ужин кочевал из дома в дом. Таким образом в прогрессии набралось десять блюд. Одна пара приготовила *amuse-guelle* (маленькие, но очень вкусные закусочки), другая – суп, третья позаботилась о вине и так далее. Получилось весело и нетрадиционно. Отличная альтернатива обычному званому ужину. Это напомнило мне наши рождественские вечеринки в Стэмфорде. Мы ходили из дома в дом, звонили в дверь и пели рождественские колядки. Помню, что один отец играл на губной гармошке, а другой на маленьком банджо. После концерта нас приглашали в дом, поили горячим шоколадом и угощали разными вкусными вещами. Отличный способ познакомиться с соседями!

Шерил Фортъе рассказала мне об устроенной ею вечеринке в честь Дня святого Валентина. Идея оказалась замечательной. Вот как это было. Каждая пара выбирала какое-то блюдо, напиток к нему и подходящую музыку.

Шерил рассказывала мне:

Некоторые из нас приносили и небольшие десерты. Мы заранее договорились с хозяевами, которые нас принимали, кто что приготовит, чтобы они могли расположить блюда в соответствующем порядке и составить меню. Начали мы заранее,

поэтому у каждой пары было время подготовиться и сервировать свое блюдо. У нас было достаточно времени, чтобы в полной мере насладиться каждым. Между какими-то блюдами мы успевали даже потанцевать. Такие ужины – яркое проявление творческого начала. Свобода во всем – в выборе блюд, сервировке, музыке. Можно даже одеться соответственно выбранному блюду!

Вот отпечатанная программа этого праздника:

Праздник еды, вина в честь святого Валентина

14 февраля

Гребешки из мисо на побегах горошка с васаби и маринованным имбирем

Prosecco Di Valdobbiadene

Музыка: Чет Бейкер Songs for Lovers

Равиоли с крабами с белым трюфельным маслом

Alsation Pinot Gris

Alsation Riesling

Музыка: Dancin to Great Tunes

Китайское мороженое

(подается на симпатичных деревянных держателях ручной работы)

See Ya Latet Ranch Riesling

Музыка: Silkroad

Отбивные из ягненка с мятным соусом

Запеченные побеги спаржи

Syrah

Десертное меню:

Шоколадные пирожные с кремом

Крем-брюле

Шоколадный торт со свежей клубникой

Портвейн Optimian 10 Year Old Tawny Port

Эспрессо с водкой «Ван Гог»

Caberne Franc

Музыка: Карла Бруни Quelqu'un M'a Dit

Избавьтесь от напряжения, связанного с подготовкой к званому ужину, включив в свой репертуар несколько проверенных и простых в

приготовлении блюд, которые можно приготовить за день или два до приема. И тогда в день праздника вам будет легко и спокойно. Подумайте, какие готовые продукты можно купить в отделе деликатесов местных магазинов. Они произведут впечатление на гостей и облегчат вам задачу подготовки к приему.

Создайте особые воспоминания для родных и друзей, приготовив их любимые блюда или что-то такое, что будет у них ассоциироваться с вашим домом. Отмечайте дни рождения и другие праздники – не покупкой дорогих подарков, а временем и силами, потраченными на приготовление восхитительного особого блюда. Это будет лучший подарок.

Заботьтесь о соседях, если они больны или нуждаются в помощи. Зная об этом, вы всегда можете для них что-то приготовить. Так формируется ощущение подлинной общности.

Принимайте помощь собственных друзей. Устраивайте небольшие импровизированные вечеринки. Они вселят в вас уверенность, и вы сможете устраивать большие, настоящие званые ужины. Вступите в кулинарный клуб для пар и одиноких людей или организуйте его сами. Пригласите в этот клуб своих знакомых, общаться с которыми вам хочется чаще.

Хотя бы раз в неделю устраивайте ужин для всей семьи. Зажигайте свечи, включайте спокойную музыку. Все это подчеркнет значимость события. И тогда совместные ужины превратятся для вас в настоящий ритуал.

Даже если вы не ужинаете за обеденным столом, он не должен быть захламлен. В конце концов, это же священное пространство.

Глава 5

Дзен à la Français

Дзен во французском стиле

Вернемся в прошлое – точнее говоря, в 1974 год. Тогда кто-то дал мне книгу Рама Дасса «Будь здесь и сейчас». Тогда я училась в колледже Барда. Я сидела в своей маленькой комнате в общежитии на Аннандейл-Роуд. Стены моей комнаты были затянуты простынями с ярким фиолетово-розово-оранжевым индийским рисунком. Я слушала альбом Blue Джони Митчелл и читала про дзен – про концепцию полного погружения в каждый момент настоящего. Медитация дзен. Может показаться, что погрузиться в настоящее совсем несложно. Что тут сложного. Но чем больше я читала о пребывании в моменте настоящего и пыталась жить настоящим, тем быстрее мой разум отвлекался на что-то совершенно иное. Я думала только о тревогах будущего – например, о том, что до пятницы мне нужно прочитать 200-страничные «Кентерберийские рассказы» Чосера и написать сочинение о «Потерянном поколении», которое пора было сдать уже давно. И бойфренда у меня почему-то до сих пор нет, а без этого лишиться девственности до выпускного вечера вряд ли удастся!

И все же я чувствовала, что идея умения жить здесь и сейчас, жить настоящим, не терзаясь постоянной неудовлетворенностью по поводу будущего, казалась мне весьма привлекательной. Мне нравилась мысль о том, что можно сидеть и ничего не делать, обрести дисциплину и в то же время освободиться от привычек, блокирующих разум. Тогда я решила, что штукавина под названием дзен – это именно то, что мне нужно. Должна сказать, что «Будь здесь и сейчас» – странная книга со множеством ПРОПИСНЫХ БУКВ, причудливых завитушек и необычных рисунков – сделала идею ежедневной серьезной медитации и «практики» отстранения от материального мира увлекательной и интересной. Может быть, даже *немного сумасшедшей!*

Мой удивительный кофе

Но по-настоящему я приблизилась к пониманию дзен лишь в следующем году, когда поехала в Париж. Я открыла для себя дзен в парижском кафе. У меня было очень мало денег, и я не могла себе позволить пойти в роскошный ресторан или совершить традиционную

экскурсию. Однако я вполне могла позволить себе зайти в кафе и сидеть там часами, наблюдая за тем, как живет окружающий мир. Это была настоящая дзен-медитация. И во время этой медитации я обнаружила, что мир открывается мне самым восхитительным образом. Мне открылись секреты моды, драмы, романтики – секреты людей. Я поняла, что каждый человек и каждая пара, которые приходят в кафе и сидят там, покуривая сигареты (это было задолго до запрета курения в общественных местах), разыгрывают передо мной небольшие драмы. У каждой такой драмы было начало, середина и завершение. Всегда была кульминация. В точности по Аристотелю. Пара, за которой я наблюдала, пришла в кафе не просто выпить кофе, но для того, чтобы выйти в большой мир и стать частью грандиозного парада этого города.

Мне нравится, что французы совершенно не стесняются, когда за ними наблюдают, и не боятся наблюдать за людьми сами. Большинство кресел в уличных кафе развернуто лицом к тротуару и улице. Если вы сидите за столиком с подругой, то смотрите не друг на друга, а на тех, кто проходит мимо вас по улице. Я была молода, и красота и интрига этого огромного города меня захлестнули. Я делала зарисовки и заметки. (Удивительно, но я почти не фотографировала. Я думала, что фотоаппарат выдает во мне туристку – какая же я была глупая!) Этот опыт изменил меня. И для этого достаточно было всего лишь маленькой чашечки кофе с молоком. С точки зрения соотношения удовольствия, времени и цены, моя радость практически ничего не стоила. И потом, когда я шла по улице и мне попадалось уличное кафе, я делала то же самое – наблюдала за людьми, которые сидели в кафе и наблюдали за мной. Понимаю, что на первый взгляд это может показаться проявлением нарциссизма, а вовсе не дзен-медитацией – наблюдать и видеть, что наблюдают за тобой. Но я чувствовала, что для меня это настоящая дзен-медитация. Сам акт наблюдения выводит человека из обычного состояния – его эго теряет над ним контроль. Когда вы наблюдаете за другим человеком, то идете по его стопам, пытаетесь жить его жизнью, хотите представить себе, каково это – быть им. В этом проявляется великая человечность. В то же время понимание того, что и за тобой наблюдают, помогает человеку развить в себе определенную полноту осознания – осознание и сосредоточенность, требующие дисциплины. Нужно жить настоящим.

Café Society

Общество кафе

Да, это действительно так! Даже сегодня французы (да и многие европейцы) по-прежнему сидят в кафе часами! Официанты никогда не намекают посетителям, что они слишком долго засиделись за столиками и следовало бы что-то заказать или освободить место. Они даже не приносят счет, пока их не попросят об этом – а то еще и напоминать им приходится. И они никогда не заглядывают в тарелки с недоеденным салатом из шпината, чтобы назойливо поинтересоваться: «Можно убрать?»

И это относится не только к большим городам вроде Парижа, Тулузы или Бордо, но и к самым маленьким городкам и даже деревням. Кафе играют огромную роль в культуре народа. Эту роль я бы даже назвала *сакральной*. Французские женщины отлично понимают, что культивирование собственного Тайного сада заряжает их энергией, укрепляет дух, вселяет уверенность и дарит истинную радость. Они выключают компьютер и уходят от него. Они не хватаются каждые несколько секунд за мобильные телефоны, чтобы ответить на текстовые сообщения. Они просто сидят в кафе. Кафе может быть частью их Тайного сада, местом, где можно побыть наедине с собственными мыслями. Но то же самое кафе может оказаться и местом общения с друзьями, чтобы вместе посмеяться, поболтать и пофлиртовать.

Café Americano

Американцы находят дзен в чашке кофе (или чая, если вам так больше нравится). Вы можете обрести дзен в соседней кофейне – в Starbucks, Peets, Coffee Bean & Tea Leaf. Для начала закажите чашечку! Сядьте в таком месте, откуда вы сможете наблюдать за людьми. Встретьтесь с друзьями. Сегодня кофейни заинтересованы в том, чтобы люди проводили у них больше времени. Кафе стали уютными. В них часто есть бесплатные газеты, книги, игры – и удобные кресла. В некоторых кафе есть небольшие каминные. И почти везде – огромные окна, выходящие на улицу, и небольшие столики прямо на улице. Во многих кафе есть доски с информацией о местных новостях. Кое-где выставляют работы местных художников, периодически их меняя, а порой устраивая целые выставки. Да, конечно, сегодня кофе стоит не так дешево, как раньше, но почему бы не извлечь из этой суммы максимум пользы для себя и не посидеть за столиком подольше?

У вас есть выбор

Все, что вы делаете в жизни, может усилить ваше счастье и привести вас в состояние *joie de vivre*. Можно взять пластиковый стакан кофе, выйти из кафе и выпить за рулем или прямо на улице, одновременно разговаривая по телефону и не обращая никакого внимания на окружающий мир. Однако по-настоящему насладиться кофе вам вряд ли удастся. А можно заказать кофе, сесть за столик у окна и выпить его из настоящей фарфоровой чашки. Выберите место, откуда вам будут хорошо видны прохожие. Вместо того чтобы заниматься сразу несколькими делами, почему бы не погрузиться целиком в настоящий момент и в полной мере насладиться им?

Предлагаю вам радикальную мысль: подумайте о том, чтобы ничего не делать. Абсолютно ничего.

На самом деле мы никогда не остаемся в полной праздности. Даже если вы просто сидите в кафе и пьете свой латте, вы все равно что-то делаете. Вы анализируете собственный мир. Вы наблюдаете за прохожими. Вы думаете о том, что стоит купить пару красных винтажных ковбойских сапог. Вы неожиданно принимаете решение никогда не делать пластических операций. А потом вы еще более неожиданно влюбляетесь в забавного мужчину в котелке. И вдруг вам приходит в голову, что дама, которая переходит улицу, похожа на вашу мать, и вы понимаете, как соскучились по ней.

Теперь вам ясно, как совершенно простой поступок – наблюдение за окружающими из-за столика в кафе – может вдохновить вас, наполнить ваш разум новыми идеями и представлениями о моде, соединить вас с прошлым и настоящим. И тогда кафе действительно станет вашим Тайным садом.

В Америке мы привыкли считать, что чем больше и быстрее, тем лучше. Но возможно, верно обратное: чем меньше и медленнее, тем лучше?

В этом и заключается дзен.

Работает ли ваш холодильник?

Когда я была маленькой, мы любили разыгрывать наших соседей. Мы звонили им домой и очень серьезным официальным тоном спрашивали: «Извините, мэм, ваш холодильник работает?» Если соседка не догадывалась о розыгрыше и с ней раньше этого не происходило, она отвечала: «А почему вы спрашиваете? Да, он работает, все в порядке»^[18].

И тогда мы отвечали: «Тогда вам стоит его догнать!» – бросали трубку и начинали хохотать, как безумные. Такой совет казался нам невероятно смешным.

Во Франции нам вряд ли удалось бы подшутить над кем-то подобным образом. Французские приборы не *бегут*, они *идут*. Во Франции о неработающем приборе говорят «*ne marche pas*» (буквально «не идет»). Французские приборы идут или не идут, то есть они либо *marche*, либо *ne marche pas*. Словом, вы поняли, что я хочу сказать: даже в самых простых повседневных выражениях заметно, что французы живут размереннее, они по-настоящему ценят свое время. И их приборы тоже это время ценят и идут, а не бегут.

Француженки всюду ходят пешком. Ходьба и прогулки поддерживают их в тонусе, но в то же время соединяют с землей. Это способ общения с природой, связи с друзьями и соседями, связи с обществом. Я твердо уверена, что тот факт, что французский холодильник «идет», а не «бежит», взаимосвязан с отношением французов к еде, трапезе, электричеству и ходу времени.

Элегантность каждый день

Моя учительница французского, Марселина, никогда не говорила мне, сколько ей лет. Говорить о возрасте – это не по-французски. Наши встречи с ней проходили по строгому распорядку, неделя за неделей. Когда я делала Марселине небольшие подарки, она всегда присылала мне очень красивую открытку с благодарностью – по обычной, старомодной почте. Как-то раз я получила от нее небольшую открытку с двумя симпатичными овечками (она называла меня своей овечкой) и маленьким засушенным цветком. Я до сих пор храню все ее письма и открытки!

Марселина не пользуется электронной почтой. Она вообще не пользуется компьютером. Она любит читать стихи и романы. Ей нравятся старые черно-белые фильмы, которые показывают по каналу The Turner Classics Network. Да, она живет в стиле дзен. Когда я прихожу к ней, то всегда замечая на столе, за которым мы занимаемся, новый букет или красивую вазу с цветами. Весной она ставит в вазу душистые гиацинты, а зимой украшает стол небольшой вазой с мандаринами. На подносе всегда стоит минеральная вода с тонкими ломтиками лимона или лайма. Поднос – это часть атмосферы ее дома. Два простых стакана с водой неожиданно становятся праздничными, даже торжественными, когда стоят на подносе с красивыми салфетками и подставками. Однажды Марселина испекла

крохотные хрустящие, очень тонкие печеньица, которые называются *Tuiles*. Когда я сказала ей, что они мне очень понравились, она дала мне с собой целую коробку. Эти печеньица очень легкие и почти не сладкие. А поскольку я – настоящая американка, то, вернувшись домой, я тут же все их съела! Очень легко найти рецепт такого печенья. Хотя туда входит сахар и сливочное масло, калорийность печенья удивительно низка.

Во время нашей первой встречи Марселина сказала, что из меня получится хорошая ученица – уж очень я любопытна. Она сказала, что в этом и заключен секрет жизни. Со временем, когда мы стали более близки друг другу, она рассказала мне о своем детстве во Франции. Она рассказала, как ценит все вокруг – небольшие стаканы с минеральной водой, цветы в своем саду, свою коллекцию написанных от руки писем и фотографий.

Марселина ничего не воспринимает как должное. Должна признаться, что у нее я научилась очень многому, а не только умению правильно говорить по-французски. Марселина учит меня настоящей жизни. Должна признаться, она очень напоминает мне мою бабушку. Когда бы я ни приехала, она всегда выглядит очень элегантно. Марселина – стройная женщина. Весь ее макияж состоит из бледно-розовой помады. На ней всегда красивые шарфы и очаровательные украшения. Она пользуется духами Guerlin, но, как истинная француженка, никогда не говорит, какими именно. Это ее тайна. А ее прическа? Она всегда зачесывает волосы наверх и собирает их в небольшой пучок.

Я знаю, что Марселина увлекается древним учением фэншуй. Каждый день она устраивает себе дзен-медитацию. Фэншуй – это учение о расположении предметов в пространстве. Тщательно продуманное расположение – это проявление уважения к прошлому, настоящему и будущему. Постигнув тайный язык цвета, формы, направления и внимания к деталям, можно обогатить свою жизнь творчеством, красотой и энергией. Два сверкающих стакана минеральной воды с ломтиком лимона, плавающим на поверхности, поставленные на яркий поднос. Поднос со стаканами оказывается на столике рядом с вазой, в которой стоит букет только что срезанных цветов из собственного сада. Все это – настоящий фэншуй. Урок французского с Марселиной – это урок дзен. Мне пришлось отказаться от первоначальной идеи научиться «Говорить по-французски за десять простых уроков!». Вместо этого я стала учить стихи Жака Превера. Я узнала, как во Франции девушки обрывают лепестки маргариток, чтобы узнать, любят ли их парни. Они повторяют не просто «любит – не любит». Марселина научила меня обрывать лепестки и повторять за ней:

Il m'aime un peu. (Он любит меня чуть-чуть)

Beaucoup. (Сильно)

Passionement. (Страстно)

À la folie. (Безумно)

Pas du tout. (Не любит совсем)

Разве это не лучше, чем просто гадать «любит – не любит»? В этой короткой считалочке скрываются самые разные этапы любви и романтики. Она говорит о том, что наше сердце постоянно меняется. Когда любовь такова, просто невозможно не жить настоящим. Истинное состояние дзен.

Ничего не делать, только есть, пить и гулять

В прошлом году воскресным утром я проснулась в отеле в Тулузе. Девушка в приемной сообщила мне, что в воскресенье большинство магазинов закрыто и в городе нечего делать – «только есть, пить и гулять». Именно так я и поступила. После обеда я сидела на площади Капиталь. И там я познакомилась с очаровательной Жасмин – студенткой университета. Мы поболтали с ней почти час. Потом она поднялась, чтобы уйти, но сказала, что с удовольствием встретилась бы со мной позже. Смешно, но моим первым побуждением было отказаться, сказать, что я слишком занята. Однако я не была вообще занята. Было воскресенье. Мне оставалось только есть, пить и гулять. Интересно, что мне сразу же захотелось привычно сказать о своей занятости, хотя я была свободна. Я поняла, что это чисто автоматическая американская реакция. Мне явно нужно было притормозить.

И мы договорились встретиться позже и выпить *bière avec grenadine*. Пиво с гренадиновым сиропом – это восхитительный, очень вкусный напиток. Сироп придает пиву красивый рубиново-красный цвет и делает его сладким. (Кстати, вы и сами можете приготовить гренадин, смешав равные количества гранатового сока и сахара. Размешивайте, пока весь сахар не растворится, а потом поставьте сироп в холодильник. Гренадин – важнейший компонент коктейля Shirley Temple. В детстве я его просто обожала!)

Мы с Жасмин прекрасно провели вечер в интереснейшем районе города, вдали от толп туристов. Сначала мне казалось странным проводить вечер в обществе девушки, которая в дочери мне годится, но потом я расслабилась, поняла, что у нас много общего. Мне было чему научиться у этой очень интеллигентной (и красивой!) молодой девушки. Когда мы говорили о *joie de vivre*, она сказала, что для человека очень важно иметь

личное время. Ей казалось, что американки постоянно куда-то спешат – и это удивительно. А потом она сказала, как важно найти внутреннее равновесие, и спросила: *C'est zen, non?* (Это же дзен, разве нет?) И я согласилась с ней: Да, это действительно дзен. И очень по-французски.

Немного свежести

Вернувшись в Овиллар, я отправилась вместе с Денизой и Шерил на еженедельный рынок в Валанс д'Ажан. И там я узнала, как нужно покупать продукты по-французски. Дениза Эмануэль-Клеман – американская писательница из Лос-Анджелеса. В тот день она рассказала мне, как покупала груши у торговца фруктами. Он спросил, когда она собирается их съесть. Дениза удивилась, почему он спрашивает. И торговец объяснил, что может дать ей спелые груши, которые можно съесть сегодня, или другие, которые дозреют завтра, или третьи – созреющие через три дня. Он тщательно и любовно выбрал ей идеальные груши и сложил их в маленький коричневый пакет. Когда мы наслаждались этими грушами за ужином, то оценили внимательность торговца в полной мере. Каждая была абсолютно спелой – и каждая была выбрана для нас с любовью.

Французские женщины очень тонко чувствуют мимолетность жизни и свежести. Они покупают хлеб каждый день. И это не лишняя забота, а возможность немного пройтись, подышать свежим воздухом, встретиться с соседями и друзьями, поболтать с хозяйкой булочной. Никто не хранит десяток багетов в морозильнике. Очень немногие французы покупают хлеб впрок. Я думаю, что это часть их глубоко укоренившейся философии: никогда не знаешь, что сулит тебе завтрашний день. Новое вторжение? В любом случае, французы считают, что загадывать на будущее совершенно бессмысленно.

Американцы полагают, что, покупая сразу много, они экономят деньги. Но чтобы сохранить 30 фунтов говядины, нам нужен мощный морозильник, который потребляет много электричества и занимает много места... Счета за электричество растут. Кроме того, трудно поверить, что размороженное мясо будет таким же вкусным, как парное, которое вы только что купили у своего мясника. Закупая продукты в большом количестве в огромном, безликом супермаркете, вы лишаете себя возможности ощутить счастье общения с другими людьми. Как же почувствовать себя частью общества? Как обрести равновесие? Как установить связь с собственным сердцем? Супермаркет – это не дзен, это не по-французски. Это не принесет вам счастья. (Да, во Франции

существует множество очень больших магазинов и есть даже *supermarche* (супермаркет), но такого гигантского гипермаркета, как Walmart, вы там не найдете.)

Хочу вас порадовать: даже Walmart уже понимает, что больше – еще не означает лучше. Счастлива сообщить, что мегасеть потихоньку начинает экспериментировать с новым видом покупательского опыта в некоторых регионах. В Аризоне вместо одного огромного, безликого ангара построили ряд небольших магазинов Marketside. Эти магазинчики напоминают целую деревню, где есть маленькая пекарня, кулинария, магазин свежих продуктов и несколько кафе. Американские женщины высказались, и большие корпорации начали к ним прислушиваться!

Даже если вы живете там, где есть только один огромный супермаркет, у вас все равно есть возможность познакомиться с мясником или тем, кто разделывает рыбу, и установить с ними человеческие отношения. Я часто прошу продавца рыбы в Stop and Shop посоветовать мне, как готовить ту или другую рыбу, и он с удовольствием мне помогает. Кроме того, для женщины это отличный способ попрактиковаться в искусстве флирта. Не поймите меня превратно – я замужняя женщина! Но очень важно при каждой возможности завязывать разговор и, конечно же, видеть и быть увиденной.

Даже в рыбном отделе Stop and Shop!

Учитесь по-французски пожимать плечами

Однажды Марселина сказала мне, что если я хочу научиться французскому, то в первую очередь должна научиться пожимать плечами. И она показала мне, как пожимать плечами по-французски. Очень эффективный небольшой жест.

Поджимаете губы, слегка надуваетесь, потом поднимаете плечи и поворачиваете голову. А если хотите продемонстрировать по-настоящему сильные чувства, можете закатить глаза и посмотреть вверх, словно говоря: «Только Бог знает!» И можно еще добавить: *C'est comme ça!* (Вот такие дела!)

Для меня это был очень важный урок. Я отношусь к тому типу женщин, которые часто извиняются без всякой причины. Я то и дело твержу «Извините» с чисто профилактической целью, чтобы прикрыть тылы на случай, если допустила какую-то ошибку в прошлом, настоящем или даже сделаю что-то плохое в ближайшие пятнадцать минут. Пожалуйста, не

считайте меня странной. Я знаю многих женщин, которые точно так же, как и я, привычно извиняются без всякого повода.

Не так давно муж указал мне на мою привычку постоянно извиняться и предложил найти фразу, менее самоуничижительную и в то же время более мощную. По здравому размышлению я придумала фразу-заместитель. Вместо привычного «извините» я стала говорить *c'est la vie* – такова жизнь. Я решила, что это лучше произносить вместе с французским пожиманием плечами.

Но поскольку привычка извиняться сложилась у меня за долгие годы, я не очень-то верила в силу собственной решимости. И вот как-то вечером мне представилась возможность испытать себя. Мы с мужем смотрели телевизор. Началась рекламная пауза. Обычно в такие моменты громкость неожиданно возрастает. Вы знаете, как то делается – все хотят привлечь ваше внимание и заставить купить какой-то йогурт, который благотворно повлияет на ваше пищеварение, или попросить доктора выписать какое-то чудотворное лекарство от тревоги. Муж повернулся ко мне и слегка обвиняющим тоном произнес: «Ты не могла бы убавить громкость?» Я повернулась к нему со смущенным видом. Ведь пульт управления был у него в руках! Он продолжал: «Разве ты не слышишь, как громко?»

Первым моим побуждением было мгновенно ответить: «Извини!» – а потом попросить у него пульт и убавить громкость. Вместо этого я просто пожала плечами. Честно говоря, я вообще не заметила, что громкость изменилась. А потом я еще и добавила: «*C'est la vie!*»

Я поразила мужа в самое сердце! И знаете что? Он убавил громкость, не сказав ни слова. А я почувствовала себя гораздо сильнее.

Я вовсе не предлагаю прекратить извиняться, когда извиниться есть за что. Но считаю, что совсем неплохо кое на что не обращать внимания. Это нормально. В конце концов, вы же не можете отвечать за здоровье и благополучие целого мира! Научитесь принимать его таким, какой он есть, говоря *c'est la vie!* Почувствуйте силу простого пожимания плечами!

Устраивайте вечерние свидания

Когда вы женаты уже довольно долго, семейная жизнь превращается в рутину. Жизнь входит в привычную колею и теряет увлекательность. По собственному опыту знаю, что такое может случиться. Французские женщины имеют перед нами огромное преимущество. Их часто приглашают на ужины вне дома. Но и мы тоже можем внести что-то новенькое в свои романтические отношения. Для начала устраивайте

ужины у себя, зовите гостей. И скоро друзья начнут приглашать вас на ужин к себе. Кроме того, почему бы не устроить «вечернее свидание» – вечер, целиком посвященный себе самой и своему мужу или партнеру? Найдите место только для вас двоих, и вы почувствуете, что со временем эти вечерние свидания станут все более и более интересными и изобретательными. Я не имею в виду, что нужно пойти на бродвейское шоу, а оттуда в дорогой ресторан. Вечернее свидание может означать пикник в парке на закате или прогулку по собственному кварталу. Это может быть игра в мини-гольф или вечер, проведенный дома с приятной музыкой и игрой в карты. Мы с мужем холодными зимними вечерами любим играть в джин-рамми возле маленькой печки, в которой потрескивают дрова. Это кажется вам скучным? Попробуйте, и я уверена, что это окажется очень сексуальным. Да, да, сексуальным. Гораздо более сексуальным, чем очередной просмотр «Закона и порядка» по телевизору!

Живите настоящим моментом

Французским женщинам отлично известно: когда начинаешь ценить мелочи жизни – детали, простые радости и самые мелкие жесты, – то материальных ценностей становится нужно гораздо меньше. Если не жалеешь времени на то, чтобы с удовольствием посидеть в кафе, наслаждаясь чашечкой кофе, тебе вовсе не нужен огромный стакан того же кофе в подстаканнике твоей машины, когда на скорости шестьдесят миль в час мчишься на очередную встречу. К чему пять батонов хлеба, если можно купить один замечательный багет в маленькой пекарне, расположенной по соседству? Зачем покупать десять пар джинсов, если можно найти одну, которая сидит идеально? Зачем покупать немислимо дорогое ожерелье, если есть бабушкин жемчуг? Зачем покупать новые тарелки модного дизайна, если можно получить огромное удовольствие, пользуясь добротным фамильным фарфором? Зачем тратить кучу денег и выбиваться из сил, устраивая праздничные обеды, если можно превратить самый обычный ужин в праздник дружбы и семейных уз?

Если счастье – это опыт, которым нужно делиться, то нам никогда не обрести счастья, совершая покупки в огромных сетевых магазинах, где мы не знаем ни хозяина, ни мясника, ни человека, разделывающего рыбу, ни девушку, продающую пончики. Если мы делаем покупки раз в месяц и при этом не общаемся с людьми, то не делимся своим опытом. Если каждый член семьи сам разогревает себе еду в микроволновке и ест в одиночку, мы лишаем себя колоссальной радости жизни.

Даже если вы разогреваете еду в микроволновке, все равно можно есть вместе. Можно разложить разогретые блюда на красивые тарелки и собраться за столом, как настоящая семья. И тогда вы узнаете радость общей трапезы, общей беседы и времени, проведенного в кругу семьи.

Должна сказать, что в суперзанятую американскую жизнь вполне можно внести немного дзен *à la Française*. Если и не получится сидеть в кафе по три часа каждый день, то всегда можно выбрать часок в субботу, чтобы посидеть, понаблюдать за людьми и немного помечтать.

Овладейте тонким искусством осознания – обращайтесь внимание на свою осанку, походку, на собственное присутствие в этом мире.

Добры ли вы к людям? Слушаете ли вы их? Почему я предлагаю вам чаще бывать в небольших магазинах в вашем районе? Потому что так вы сможете познакомиться с соседями и понять их по-настоящему. Вы – часть чего-то большего. Общаясь с людьми, вы узнаете, что все мы взаимосвязаны, а мир на самом деле очень мал, но в то же время и очень велик.

На этой неделе попробуйте на практике понять принцип «чем меньше, тем больше». Вместо одной поездки в большой супермаркет купите в соседнем магазине только то, что нужно вам сегодня. И поступайте так каждый день. Может быть, это кажется вам утомительным, но вы сразу же почувствуете, что гораздо проще выбрать несколько продуктов, которые пригодятся для сегодняшнего ужина, чем закупать продукты на всю неделю. Кроме того, вы сможете контролировать размер порции и насладиться вкусом свежих продуктов.

А теперь загляните в свои шкафы. Нет ли там чего-то такого, что вы приберегаете для особых случаев (например, роскошный бархатный палантин), но случаи эти никак не случаются? Время настало! Наденьте эту вещь немедленно и получите от нее удовольствие. А теперь поищите то, что вы давно сложили в коробки и убрали подальше – старую одежду или подарки, которые вам не понравились. Избавьтесь от всего этого! Освободите место для прекрасного и замечательного, что появится в вашей жизни.

Устройте «вечернее свидание» для мужа или партнера. Это возможность вспомнить о тех отношениях, которые были у вас до свадьбы, и вновь воспламенить чувства, некогда соединившие вас.

Найдите уютное кафе или кофейню поблизости и сделайте ее своим

любимым местом. Наблюдайте за миром, беседуйте с людьми. Учитесь быть хорошим слушателем. Ваше присутствие в мире очень важно. Понимаете вы это или нет, но вы – источник вдохновения, человек, который меняет этот мир. Держите спину прямо. Улыбайтесь. Хорошо одевайтесь. Будьте доброй. Люди смотрят на вас.

Живите настоящим моментом. Будьте готовы менять планы, когда в вашей жизни появляется нечто уникальное и чудесное. Если вы не будете перегружаться и брать на себя больше, чем вам под силу, сделать это станет гораздо легче. Следуйте примеру Марселины – занимайтесь аранжировкой. Небольшие штрихи – букет в вазе или тарелка с фруктами на обеденном столе, или свежий цветок в волосах – не требуют особых усилий, но вносят joie de vivre в вашу жизнь и в жизнь тех, кто вас окружает.

И, наконец, научитесь время от времени просто пожимать плечами и говорить: «Такова жизнь!»

Глава 6

En Plein Air

На свежем воздухе

Накануне вечером шел дождь, а сегодня вышло солнце, и виноградники Южной Франции засверкали яркой зеленью. Влажные виноградные листья отяжелели от дождя. Гроздья винограда покрылись каплями росы.

Виноград в *Domaine de Thermes* не похож на тот, что я обычно покупала в Stop & Shop. Мелкие темно-фиолетовые ягоды собраны в плотные гроздья, скрывающиеся под листьями, словно скромность не позволяет им выглянуть на солнечный свет.

Доминик Жолле Перальди и Тьерри Комбарель – владельцы винодельни, где из этого винограда производят вино *Côtes du Brûlhois*. Это энергичная молодая пара, очень красивая. Кроме *Côtes du Brûlhois* они производят восхитительное розовое вино (из сортов мерло и кот). Розовое вино мы и пили жаркими летними днями в нашей колонии художников. Да, еще они производят очень темное, почти черное вино *Cuvée Dothi* потрясающего вкуса. Никогда его не забуду.

Солнце стоит высоко. Мы – маленькая группа студентов Вирджинского центра искусств в Овилларе (Дениза, Джон и я) вместе с двадцатью жителями городка Овиллар и ближайших деревень – собрались на сбор винограда. Среди нас есть и мужчины, и женщины всех возрастов. Вон той паре, наверное, уже за шестьдесят... А вот очень красивая женщина, которая, как мне кажется, замужем за тем мужчиной, который срывает виноград... А вот небольшая семья – мать, отец и очаровательная девочка-подросток – Манон.

Весенняя Манон

Манон почти в совершенстве владеет английским. Она рассказала мне, что ее семья родом из Голландии, но сейчас они живут здесь, в городке Лозерт^[19]. Ей 17 лет – почти восемнадцать. Манон высокая и стройная, с самыми яркими зелеными глазами, какие только можно себе вообразить, и роскошными светлыми волосами – словом, она мало похожа на типичную французскую девушку. Может быть, ее экзотический облик пленил сердце сына владельцев виноградника, потому что как только родители встретились, эти молодые люди без памяти влюбились друг в друга.

Сегодня на винограднике праздник. Царит атмосфера радостного возбуждения. Все предвкушают прекрасный, веселый и радостный день. Мы по очереди запрыгиваем в небольшой грузовичок и отправляемся на виноградник. Машину подбрасывает на ухабах проселочной дороги, но она уверенно движется вперед. И вот мы уже наверху. Машина останавливается, мы спрыгиваем, разбираем большие пластиковые корзины и ярко-оранжевые ножницы. Мы выстраиваемся вдоль ряда виноградных лоз. Золотистый ретривер владельцев виноградника носится взад и вперед, периодически подбегая к нам, чтобы проверить, все ли у нас в порядке. Мы работаем быстро – срезаем виноградные гроздья и складываем их в корзины, постепенно продвигаясь вниз по холму. Наконец мы загружаем корзины с виноградом в другой грузовичок, залезаем в тот, который нас привез, и отправляемся на следующий участок. Так проходит целый день.

Царит дружеская и праздничная атмосфера. В конце дня мы устраиваем небольшую вечеринку в маленьком дворике. Виноград уже загружен в забавную красную машину, которая отделила ягоды от веточек, а оттуда его перегрузили в другой агрегат, который моет ягоды в огромном чане.

На вечеринке хозяева предлагают нам вино, сыр и хлеб. Я воспользовалась этим случаем, чтобы поговорить с Манон и ее матерью. Манон рассказывает мне о том, что означает для нее *joie de vivre*. Ей нравится жить в деревне.

Гораздо позже она расскажет об этом в письме, которое пришлет мне по электронной почте.

Мне нравится быть с моими друзьями, гулять по лесу, купаться в нашем озере, читать в нашем саду, загорать на солнышке. Но больше всего счастья приносит нам французская «атмосфера», в которой мы живем. Я – очень общительный человек. Я выросла в маленькой деревушке, вдали от людей. Моя деревушка называется Лозерт. Она находится на юго-западе Франции, недалеко от Тулузы. Наш дом построен из замечательного белого камня – как и все дома в округе. У меня три брата и сестра. В детстве я была похожа на мальчика. Я обожала играть в полях и купаться в озере... В июне у меня выпускные экзамены – бакалавриат, а потом я смогу поступать в университет. В следующем году я буду изучать английский язык. Я собираюсь стать учителем или переводчиком.

А дальше шла приписка от матери Манон:

Жизнь в деревне – просто сказка! В городе нет ничего, что могло бы меня привлечь. А больше всего я горжусь тем, что смогла обеспечить своим детям такую жизнь во французской глубинке. Думаю, это лучшее, что я могла для них сделать. Свободная жизнь на природе! Больше всего удовольствия мне доставляет возможность почитать перед сном – без всяких стрессов. И еще когда мы всей семьей собираемся за столом – я, мой муж и мои дети. Но мне нравится и собираться с друзьями – и конечно же, пить чудесное вино с местных виноградников! В vendanges (совместный сбор винограда) есть что-то сказочное и волшебное.

Будем же благодарны тем, кто делает нас счастливыми. Они подобны прекрасным садовникам, которые заставляют наши души цвести.

Марсель Пруст

Зеленые акры

Открою вам один секрет. Я – не большая любительница природы. И для меня удивительно и странно слышать, как поэтично французские женщины говорят о любви к природе. Во Франции даже городские девушки обожают свои фермы и поля. И парижанки с удовольствием проводят выходные у родителей, которые живут за городом – часто на побережьях, на юге или на севере, в Нормандии. Когда моя парижская подруга Сильви отправляется к родителям в Везеле, она всегда привозит домашнее варенье – мама варит его из фруктов собственного сада.

Однако если вы живете в большом американском городе и чувствуете, что вам не выбраться на природу, никто не мешает вам насладиться свежей едой и радостями садоводства и сбора урожая. Моя близкая подруга Мэри Келли сумела сделать природу частью своей жизни, хотя живет она в Нью-Йорке. Она обожает готовить, и даже выращивает цветы на пожарной лестнице своего дома.

Вот что она недавно рассказала мне о «сельских» радостях большого города:

В Нью-Йорке полным-полно замечательных экзотических продуктовых рынков, где можно купить все, что угодно, со всех концов света по вполне разумной цене. Но самую большую радость мне, жительнице этого прекрасного города, доставляет фермерский рынок на Юнион-сквер. Фермеры, ремесленники и рыбаки приезжают сюда и четыре дня в неделю торгуют своими продуктами – сыром, яйцами,

хлебом, экологически чистым мясом и птицей, морепродуктами. Здесь можно купить даже вино и мед. Все это выращено, произведено или поймано в 200 милях от моей скромной квартирki-студии. В северной части Юнион-сквер устанавливают прилавки под тентами, и начинается праздник. Здесь я открыла для себя нечто такое, чего никогда не видела прежде, и полюбила это. Я открыла для себя дикий лук, листья чеснока, крохотный картофель «ля-ратт» и сорт яблок «медовый хруст». Покупки на фермерском рынке – самый простой способ внести милую и простую радость в мою городскую жизнь.

Притом я нашла способ и самой стать фермером – я присоединилась к группе общественного сада на Западной 104-й улице. Хотя я живу в Челси, в девяти остановках на метро к северу, я все же решила взять клочок земли четыре на девять футов^[20]. Может быть, он и не велик, но просто чудесен. Там я выращиваю помидоры – фиолетовые «чероки», полосатые немецкие, фиолетовые «Ева» и крохотные Тини-Тимс. Я выращиваю острый перец – халапеньо, серрано и красный черри. Между высокими растениями я посадила салатные: рукколу, краснолистной, ромен, айсберг и мицуну. А по краям огорода у меня растут травы: базилик, тимьян, розмарин, орегано, петрушка, мята и один большой куст шалфея. Это мой маленький уголок рая. Съесть помидор, который я сама вырастила на острове Манхэттен, это непередаваемое наслаждение.

Город и деревня

Неважно, где вы живете. Вы всегда можете получить полное наслаждение и от города, и от природы. Если вы живете за городом или хотя бы в пригороде, то почему бы не воспользоваться этой удачей и весной не посадить огород?

Не жалейте времени на прогулки на свежем воздухе. Купите велосипед и откройте для себя радость ветра, бьющего в лицо.

А если вы живете в городе, то попробуйте найти участок в общественном саду. Поинтересуйтесь, нельзя ли принять участие в городской программе озеленения – может быть, вы сможете устроить небольшую клумбу возле дома и позаботиться о деревьях поблизости. Моя подруга – замечательный писатель и актриса Лори Графф живет в Верхнем Вест-Сайде Нью-Йорка. Она – идеальный образец городской девушки, которой нравится много времени проводить на воздухе. Летом ее можно

увидеть бегающей по Центральному парку. Как только выпадает первый снег, она надевает лыжи и отправляется в зимнюю Страну чудес. Когда случилась пурга, и Амстердам авеню полностью перекрыли, она каталась на лыжах прямо по улице! И не она одна! Множество жителей Нью-Йорка не упустили эту редкую возможность.

Поверьте, загородная поездка вовсе не обязательно подразумевает долгий и дорогой отпуск. Можно провести за городом выходные вместе с друзьями – можно собирать яблоки или помогать фермеру, который выращивает свои овощи.

Наслаждаться природой – удел не одних сельских жителей. Никогда не забуду день, когда я должна была уезжать в Бостон. Муж мой рыбачил на пирсе. Он позвонил мне и предложил забросить пару раз удочку. Хотя я уже была одета для отъезда, я все же подошла, забросила удочку и – *voila!* Я действительно поймала полосатого окуня, в губной помаде и на высоких каблуках – то есть это я была в помаде и на каблуках, а не рыба, конечно!

Мой муж обожает ловить рыбу и заниматься садом. Честно вам признаюсь, я вряд ли оказалась бы за городом, если бы не он. Но я рада, что вышло так. Я счастлива, что в моей жизни это произошло. Счастлива учиться чему-то новому. Рада, что на зрелом этапе жизни по-прежнему способна себя чем-то удивить! Люди, которые знали меня много лет как большую любительницу шпилек и красной помады, были поражены, увидев мою фотографию с этим здоровенным полосатым окунем! Честно говоря, я специально для этого им ее и показывала!

А теперь серьезно. Я счастлива, что могу выйти в сад и нарвать свежего базилика. У меня вызывает полный восторг возможность впиться зубами в напоенный солнечным светом рубиново-красный помидор. И я безумно счастлива, что у меня есть возможность испачкать руки, выкапывая собственную картошку на краю земли!

Трусики на веревке

Когда я впервые узнала, что в Вирджинском центре искусств в Овилларе нет сушилки для белья, то, признаюсь, мне стало не по себе. Да, во дворе были натянуты веревки, но я не развешивала выстиранное белье на веревках с раннего детства (впрочем, не уверена, что развешивала даже тогда). Узнав об этом, я мысленно поблагодарила Бога за то, что всегда покупала очень красивые кружевные трусики, которые меня не скомпрометируют. Признаюсь, я даже немного гордилась ими. И все же, когда настал день моей первой стирки, я ощущала прилив адреналина

оттого, что мои трусы будут сушиться под солнцем посреди поля у всех на виду.

Я постаралась развесить свое белье максимально привлекательным образом. Сначала все белые трусики, потом все черные, потом ночные рубашки – все прозрачное, кружевное, соблазнительное исподнее развевалось на теплом осеннем ветерке. По краям я повесила юбки и топы, и пару джинсов, привезенную с собой. Таким образом, мои трусы заняли центральное место.

Я посмотрела на дело рук своих и осталась вполне довольна собой. Мне было весело. Зарядка, то есть развешивание белья, пошла мне на пользу. В том, чтобы развешивать белье на веревках, было что-то очаровательно старомодное и пикантное. Мои трусики были так хороши, что я лишний раз убедилась, какая это прелесть – хорошее белье.

Право на сушку

Хотя все это может показаться абсолютно тривиальным и даже чуточку (а может, и не чуточку) глупым, но я действительно считаю, что периодическое развешивание белья может кардинальным образом изменить вашу жизнь. Во-первых, когда вы увидите свое белье вот так – прямо перед собой, в лучах полуденного солнца, – то наверняка решите избавиться от старых трусов и застиранных простыней с пятном посередине. Кроме того, отказ от электрической сушилки весьма полезен с точки зрения экономии природных ресурсов. Существует даже целая группа «Право на сушку», которая поддерживает право людей сушить белье на веревках. Да, конечно, это не везде возможно. Но подумайте, если мы будем хотя бы несколько раз в год сушить белье на веревках, то не изменит ли это ситуацию? И это так просто! Это ничего не стоит! А потом ваше белье будет пахнуть свежим воздухом!

Покупайте местное

Французские женщины любят покупки не меньше, чем американки. Может быть, даже больше, если вспомнить, как часто они ходят за свежим хлебом – каждое утро! Им нравится чувство товарищества и близости, возникающее от регулярных покупок в одном месте. Они знают хозяев магазинов, а хозяева знают их. А открытые рынки, где француженки покупают свежие фрукты и овощи, более всего напоминают встречи друзей и соседей. Дружба и добрососедские отношения становятся еще крепче,

когда годами встречаешься возле корзин со свежим пореем и пучками базилика. Такие фермерские рынки во Франции есть не только в маленьких городках и деревнях, но и в больших городах. Их немало в Париже.

На рынках кроме свежих продуктов нередко продают одежду, украшения и кухонные приборы. На нескольких рынках я видела очень предприимчивого мужчину, который демонстрировал небольшое приспособление для разнообразного нарезания овощей. Он был очень энергичным и веселым. Нарезав огурцы колечками, он повесил их на уши и шутил, что с помощью его устройства можно сделать себе отличные сережки! Толпа разразилась хохотом! Я была так счастлива находиться субботним утром среди этих людей! И невольно вспоминала свои субботние поездки дома в Stop and Shop – не самое веселое место для покупок! Два покупательских опыта различались, как небо и земля.

Однако хочу вас порадовать – фермерские рынки есть не только во Франции. В Америке их тоже хватает. Рынок на Юнион-сквер, открытый Мэри Келли, тому прекрасный пример. Я только что узнала, что в Миннесоте была создана ассоциация фермерских рынков, которая объединяет подобные базарчики во многих городах. В Южной Калифорнии есть так называемая «Фермерская сеть». А в моем уголке (городке Фалмуте, штат Массачусетс) несколько местных жителей организовали фермерский рынок на Мейн-стрит. Я часто получаю известия о фермерских рынках по электронной почте и всегда поддерживаю борьбу людей за их создание и сохранение. Мне радостно знать, что концепция фермерских рынков с каждым днем приобретает все большую популярность.

Так что неважно, где вы живете. Открытый рынок можно найти практически везде. И, отправившись за покупками, всегда можно подышать свежим воздухом.

Дам вам небольшой совет: когда в следующий раз вы отправитесь на базар, сделайте свой поход особенным. Наденьте что-нибудь праздничное – например, длинную белую льняную юбку и большую соломенную шляпу. Возьмите с собой винтажную корзинку, подаренную мамой. И не жалейте времени. На фермерский рынок идут не для того, чтобы купить несколько помидоров. Туда приходят, чтобы увидеть мир и быть увиденной. Здесь возникает и укрепляется дружба. Здесь ощущаешь принадлежность к своему сообществу. Здесь поддерживаешь местных фермеров и принимаешь участие в художественной инсталляции, называемой жизнью.

Заглядывайте в кооперативы

Моя подруга Беатрис из Тулузы (та самая, которая поделилась с нами рецептом замечательного киша) каждую неделю ходит за свежими овощами в местный фермерский кооператив. Каждую пятницу после обеда овощи уже ждут ее в красивой корзинке. Беатрис подписывается на услуги кооператива в начале сезона, платит оговоренную сумму, и каждую неделю ее ждет корзинка прекрасных свежих овощей.

Я думала, что такое бывает только во Франции. Вернувшись домой я начала рассказывать своим американским друзьям о замечательном фермерском кооперативе и о том, как Беатрис каждую пятницу получает корзинку великолепных овощей. А потом соседи рассказали мне, что аналогичная программа осуществляется и в нашем городе. Да, да, у нас есть ферма Кунамессетт – двадцать акров полей и исследовательский центр. На этой ферме не только выращивают овощи, но еще и устраивают летний буфет с музыкой в стиле регги! Иногда нужно уехать в далекое путешествие, чтобы потом обнаружить нечто удивительное и волшебное прямо рядом с домом! В мире нет места лучше родного дома. И хотя выращивать и собирать собственные овощи интересно, если вам это недоступно, то всегда можно найти способ получить свежие продукты. Приложение по поиску местных фермерских рынков сегодня есть даже в iPhone, так что у вас не осталось никаких оправданий!

Воскресенье в парке

Как французские женщины находят и поддерживают свою *joie de vivre*? Каждая французская женщина индивидуальна точно так же, как любая американская женщина. Когда я спросила Беатрис о том, что интересуюсь концепцией *joie de vivre*, она предложила мне замечательную идею. Если я хочу понять, что такое французская *joie de vivre*, мне нужно отправиться в парк в центре Тулузы, где есть карусель. Какое открытие! Маленький парк был полон играющих детей, флиртующих подростков, а также *grandmeres* и *grandperes* (бабушек и дедушек), присматривающих за малышами. Друзья болтали и смеялись. Я засмотрелась на одну пару. Мужчина и женщина, которым явно было уже под семьдесят, сидели на скамейке, взявшись за руки. Этот парк был настоящим театром. Все были красиво и со вкусом одеты. Мне сразу же стало ясно, что французы обожают смотреть на людей, и им нравится, когда смотрят на них.

Парк был живым воплощением радости – наслаждением природой,

прогулкой, красотой сада и садовых скульптур. Повсюду – пышнотелые обнаженные женщины... конечно, в виде статуй. Я была поражена тем, какое удовольствие можно получить от этих простых вещей.

Любая нефранцуженка может с легкостью повторить этот день в парке.

Достаточно просто собраться с подругами, выбрать скамейку в местном парке или на городской площади и договориться встречаться в этом месте регулярно.

Вы и не заметите, как все подхватят эту идею, и вы создадите собственный маленький «французский парк» в своем родном городе. А если вы живете в холодном климате, то найдите кафе, кофейню, библиотеку с гостиной. Не ищите какое-то необыкновенное место – я часто натыкаюсь на своих подруг в местном Starbucks в Фалмуте. Конечно, это не такое изысканное место, как *Café des Flore* в Париже, но когда я вижу множество близких и дорогих мне людей за столиками Starbucks, то сразу понимаю, что это совершенно волшебная кофейня!

Радость общения с кошками и собаками!

Французы обожают своих домашних питомцев. Они берут их с собой повсюду. Кошки снуют под ногами в ресторанах. Собак можно встретить на концертах под открытым небом. Они сидят рядом с хозяйками в кафе и терпеливо ждут, пока дамы допьют свой кофе и дочитают книгу.

И у французов есть одна интересная черта: они не делятся на собачников и кошатников. В Америке я часто встречаю хозяев собак, которые говорят, что ненавидят кошек: мол, кошки злопамятны, и им нельзя доверять. А кошатники заявляют, что терпеть не могут собак, потому что те надоедливы и привязчивы. В таких ситуациях я не могу удержаться от мысли о том, что, похоже, тут дело в чем-то более глубоком, фрейдистском. В Америке мы часто общаемся узким кругом – девочки с девочками, а мальчики с мальчиками. Во Франции любят общаться в смешанной компании – и об этом мне не раз говорили француженки! Они не видят смысла в вечеринке, если на ней не возникает восхитительной напряженности и нет возможности привлечь внимание противоположного пола. Да, кстати, во Франции даже не такого выражения – *противоположный пол*!

Так вот. Самое забавное, что то же самое относится к кошкам и собакам! Французы любят и тех и других!

Бонни, кошка

Как-то раз я работала в своей студии в Овилларе, выглянула в окно и увидела, что наша соседка выгуливает свою колли. Соседка была *femme d'un certain âge*. Я часто видела, как она проходит по улице мимо нашего центра. Но в этот день она остановилась возле наших ворот, чтобы приласкать Бонни, трехцветную кошку нашей соседки Люси. Дама провела довольно много времени, лаская кошку и разговаривая с ней, а колли стояла рядом и терпеливо ждала. Собака не лаяла, не суежилась. Я поняла, что она привыкла к тому, что ее хозяйка одинаково любит и собак, и кошек. Я с удовольствием наблюдала за тем, как элегантная дама воркует с Бонни, чешет ее за ушком, слушает ее мурлыканье. Мне показалось, что даже колли тоже общается с кошкой по-своему.

Когда мы начинаем любить только кошек или только собак, то теряем ощущение баланса и *joie de vivre*. Такой образ мыслей не полезен для человека. Французы умеют жить где-то посередине, не склоняясь ни в одну, ни в другую сторону. Им удается есть изысканные и вкусные блюда и при этом не поправляться, потому что им одинаково чужды идеи обжорства и голодания. Они едят для удовольствия. Они надевают кружевное белье, не только когда влюблены, и не ходят в тренировочных штанах, если никого не любят. Они всегда умеют выглядеть сексуальными.

И среди них нет собачников и кошатников. Они любят и тех и других, потому что любят жизнь... во всем ее разнообразии и равновесии!

Моя подруга и сестра по франкофилии Трейси Клинтис недавно взяла из приюта маленькую собачку и назвала ее Лили. Я попросила ее рассказать мне, каково это жить с собакой – ведь раньше у Трейси были только кошки.

И вот что она мне написала.

Bonjour, Джейми!

Я всегда хотела иметь собаку. И всегда утверждала, что я – собачница, хотя у меня прежде не было собаки. С самого детства я представляла, что моей первой собакой будет черный лабрадор Джейк с красным платочком на шее. Но когда я стала всерьез искать свою первую собаку, оказалось, что ею будет вест-хайленд-уайт-терьер Лили.

Когда я впервые увидела Лили, то почувствовала то же самое, что Гринч должен был почувствовать, услышав, как жители города

распевают рождественский гимн. Мое сердце забилося в девять раз чаще. Это было невероятное ощущение: я даже представить себе не могла, что буду так любить эту собачку. Лили расширила мою способность к любви – я это точно знаю. Этот хитрый маленький «вестик» растопил мое сердце! Ты знаешь, я долго и безрезультатно лечилась от бесплодия и так и не смогла родить ребенка. Каждая неудачная попытка разбивала мое сердце, и я была уверена, что никогда не смогу восстановиться от этой мучительной боли. Но когда эта белая пуховка посмотрела на меня, а я увидела ее мокрый черный нос и прекрасные карие глазки, мое сердце дрогнуло. Она растопила мое сердце и залечила все раны одним своим присутствием в моей жизни.

Лили многому меня научила. Она невероятно интеллигентна (мы подумываем о том, чтобы подать документы в Гарвард, куда ее, несомненно, примут, и она окончит университет с отличием). Моя очаровательная Лили научила меня ценности здорового нарциссизма (у моей маленькой собачки весьма высокая самооценка). Она – абсолютный экстраверт. Она научила меня – прирожденного застенчивого интроверта – останавливаться и здороваться со всеми соседями. А самое главное, моя чудесная девочка научила меня тому, что такое абсолютная любовь. В тяжелый день порой кажется, что счастье уже сказалось тебе au revoir (до свидания), я ни за что не смогла бы уговорить себя выйти из дома. Но когда Лили прыгает ко мне на постель, восторженно виляя хвостиком, и начинает лизать мои щеки, я мгновенно забываю о своей ennui (тоске), беру ее поводок и говорю: «Bonjour, Лили! Bonjour, счастье!»

Как забавно и прекрасно! Но для меня история Трейси трогательна вдвойне, потому что за несколько месяцев до моего отъезда в Париж неожиданно умер мой обожаемый рыжий полосатый кот Шугар. Ему было двенадцать лет, и его смерть разбила мне сердце. Мне было настолько тяжело, что каждый раз, приезжая в приют для животных, я рассказываю работникам о Шугаре, о том, каким замечательным котом он был, о том, что я обязательно возьму котенка или даже двух, но в результате уезжаю вся в слезах. К сожалению, я была не готова завести нового кота. Однако после последней поездки в Овиллар и знакомства с трехцветной кошкой Люси, Бонни и с рыжим полосатиком Беатрис, во мне что-то изменилось.

Bonjour, мама! Bonjour, папа!

Предположим, ваши родители живут в провинции. В пригороде. В

глубинке. Предположим, они все еще живут в том доме, где вы выросли. Дом старый и совсем не стильный. Но вместо того чтобы просто скучать, пребывая у них вдали от друзей и суеты большого города, воспринимайте этот дом как свой Тайный сад. И попробуйте посадить настоящий сад. Если переосмыслить родительский дом и попытаться примириться с прошлым, то окажется, что дом, который когда-то был родным, теперь стал для вас неиссякаемым источником радости. Каждая травинка здесь будит воспоминания. В кронах деревьев притаились тайны детства. Природе чуждо понятие времени. Природа – это нечто вечное, что связывает нас с прошлым и будущим. Даже если родители ваши больше не живут в том доме, где вы выросли, поездка все равно окажется волшебной. Вы сделаете новые открытия. И это особенно важно, потому что когда мы вырастем, то заново открываем своих собственных родителей. Теперь мы становимся друзьями, и давние раны детства оказываются забытыми и залеченными. Я выросла без отца. И вот в 1997 году мы начали осторожные и очень непростые отношения. Разговаривать с отцом всегда было нелегко. Нам нужно было преодолеть огромную пропасть. Но когда мы вышли на задний двор его дома, посмотрели на его сад, прошлись между деревьями, у нас завязался разговор. Аристотель всегда прогуливался со своими учениками по саду, рассуждая на темы науки и философии. Их так и называли «странниками». Иногда я думаю, что мы с отцом тоже были странниками. У него был очень большой задний двор. Весной на нем вырастала очень высокая зеленая трава. И деревья были огромными – словно в лесу. Мы прекрасно провели время, просто прогуливаясь по газону. У отца была компостная куча из листьев и остатков кофе. Он построил себе «форт» из огромных валунов. Думаю, он надеялся, что к нему приедут внуки и будут там играть, но этого так никогда и не случилось. Может быть, когда-нибудь это случится – конечно, приедут уже не внуки (они все выросли), а правнуки. У отца был небольшой огорожок – отличные помидоры. А в начале лета вокруг деревьев появлялось множество ландышей. Целую неделю, а то и две, газон буквально благоухал. А потом они неожиданно исчезали.

Мой вам совет: если хотите по-настоящему узнать маму или отца, начните с заднего двора. Начните с прогулки. Свежий воздух – это эликсир, истинная квинтэссенция счастья.

Выберите в родном городе какую-нибудь площадь и сделайте ее своей. Ходите на местный рынок, даже если перед этим придется долго искать место для парковки, а потом далеко идти пешком. Создайте

место для встреч на природе. Утвердите свое публичное «я», красиво одеваясь.

Распахните глаза и попробуйте увидеть всю красоту мира. Общайтесь с хозяевами местных магазинчиков. Поговорите с мужчиной, который разделывает рыбу! Спросите у него совета, как готовить палтуса.

Оживите свой мир. Посадите пряные травы. Находите радость в простых занятиях. Создайте собственный огород или возьмите участок в общественном саду.

Где бы вы ни жили, поищите местный фермерский рынок. Они есть в большинстве городов. Такой рынок – лучший способ познакомиться с родным городом или тем местом, где вы оказались впервые.

При любой возможности ходите в местные магазины и покупайте местные продукты. Лучшие сезонные фрукты и овощи: это не только возможность купить свежайшие продукты, но еще и способ жить настоящим и в полной мере наслаждаться тем, что доступно для вас именно в это время года. Например, я живу в Кейп-Код и знаю, что местная голубика созревает в июне. Я жду ее целый год, а потом, когда наступает долгожданный момент, беззастенчиво ею наслаждаюсь. Я знаю, что это удовольствие мимолетно.

Спросите себя, не перебарщивали ли вы в чем-нибудь в жизни. Старайтесь не давать себе однозначных определений, не причисляйте себя к какому-нибудь одному лагерю – «Я – спортивная девушка» или «Я – интеллектуалка». Ищите способы для расширения горизонтов и щедрости – по отношению к себе, к другим, к миру в целом. Не будьте кошатницей или собачницей, любите всех!

И если у вас есть такая возможность, то в теплую погоду попробуйте посушить свои трусики на улице!

Глава 7

Достаточно хорошо, чтобы съесть

Одним воскресным днем 2004 года моя жизнь изменилась навсегда. Я сидела в гостиной своего дома в Нью-Хейвене, штат Коннектикут, и читала New York Times. Когда я дошла до раздела «Воскресный стиль», то сразу же натолкнулась на статью о предстоящей публикации книги Мирей Гильяно «Почему француженки не толстеют»^[21]. Книга еще не вышла, но я сразу почувствовала, что почва уходит у меня из-под ног.

Судя по статье, книга Гильяно была посвящена тому, как худеют француженки – они едят понемногу, потому что делают это только для удовольствия.

Не нужно сидеть на «диете». Достаточно лишь получать истинное наслаждение от невероятно вкусной пищи – пусть даже с шоколадом и сливочным маслом! – но в умеренном количестве.

Питаясь, как француженка, вы будете счастливы и уравновешенны. И вам никогда не захочется съесть целый огромный пакет кукурузных или картофельных чипсов (нет, нет, автор книги так не делает, но пример показательный).

Я сразу же позвонила в местный книжный магазин и попросила отложить для меня экземпляр этой книги, когда она поступит. Я много лет боролась с лишним весом. Честно говоря, уже в 14 лет я вступила в общество Следящих за Весом, и мне даже удалось скинуть целых пять фунтов^[22]. В конце концов, в 1985 году я получила карточку «Пожизненного члена общества» и с тех пор продолжаю свою борьбу. Ох, как же это нелегко!

И вот появляется книга под весьма соблазнительным названием «Почему француженки не толстеют»! Мысль о том, что можно есть для удовольствия и наконец-то примириться с едой, показалась мне невероятно соблазнительной. Это же настоящий рай! Можно есть хлеб, и настоящее масло, и темный шоколад, и пить вино и шампанское – и при этом худеть! Я дожидаться не могла, когда книга попадет мне в руки.

Мы еще не получили книгу и не успели ее прочитать, когда мне позвонила моя подруга Сьюзен Даниген. Она только что вернулась из Парижа и хотела навестить меня. Она приехала с бутылкой вина и какими-то закусками. Наверное, вы догадываетесь, что она привезла? Именно!

Бутылку французского вина и кружок сыра бри с пакетом крекеров. На Сьюзен был новый шарф от *Hermes* с рисунком «флакон духов». Весь ее облик буквально кричал: «*Я только что была в Париже!*» Мы поболтали на ломаном французском, я выложила сыр и хлеб на блюдо и открыла вино. Сьюзен уже слышала о книге Мирей «Почему француженки не толстеют» и точно так же, как я, дожидаться не могла, когда ее можно будет заполучить, прочитать и узнать, как есть в свое удовольствие и при этом быть стройной. Мы решили стать настоящими француженками! О-ля-ля! Мы разлили вино, чокнулись и произнесли любимый тост: «*A votre santé!*» (За ваше здоровье!). А потом мы выпили всю бутылку вина, съели весь сыр и все крекеры, а еще большую гроздь винограда и яблоки, которые я нарезала для «пищеварительного баланса».

Сколько очков присудили бы нам Следящие за Весом? Наверное, целую сотню. А может, и две. Точно не знаю, но, думаю, вся неделя пошла прахом!

Как вам это понравится

Прочитав наконец-то книгу, о которой я так мечтала, я поняла, что мне есть чему поучиться. И главное – это размер порций! Они должны быть маленькими. Книга Мирей Гильяно полностью изменила мое отношение к еде.

Но пришлось мне нелегко. Если ты – крупная американская женщина (а я именно такая!) с огромным американским аппетитом, то как же тебе принять идею маленьких порций? Как наестся, если в ответ на вопрос: «Как вам это понравилось?» – хочется сразу же закричать: «Хочу еще, еще, еще, еще!» И речь тут не только о еде. Мы всегда хотим больше: больше любви, больше денег, больше комплиментов, больше внимания, больше нарядов, больше туфель – еще, еще, еще, еще! Мне не терпелось узнать, как французские женщины ухитряются быть счастливыми, довольствуясь меньшим. Как они преодолевают свою неуверенность? Как они находят то *je ne sais quoi* (не знаю что)?

Задать этот вопрос моей французской бабушке я не могла. Она умерла много лет назад и унесла с собой секрет *joie de vivre*. Она не успела поделиться со мной своей *savoir vivre* (житейской мудростью).

Я – американка. Еда для меня – не просто питание, а нечто большее. Это своего рода эмоциональное топливо. Это лекарство. Это таблетка счастья. Еда приносит комфорт – порой даже избавляет от невысказанной боли. А иногда это разновидность мести. Естественно, если к еде

относиться без уважения, она может стать опасным оружием. Она может насытить тебя, но в то же время и уничтожить.

Наверное, именно поэтому моя французская бабушка строго-настрого запрещала нам появляться на кухне в перерывах между трапезами. Летом я жила у них с бабушкой, пока мама лежала в больнице. До сих пор помню, как вкусно бабушка готовила. У нее все было вкусно и ароматно. У нее всегда была масса свежих овощей из собственного огорода. Да, она добавляла сливочное масло, когда готовила тыкву и стручковую фасоль. В истинно французском стиле бабушка подавала еду на маленьких тарелках. И порции ее были достаточными – но не больше. Мы очень быстро научились не просить добавки. Правда, бабушка всегда подавала десерт. Никогда не забуду свежие персики с ванильным мороженым, которое она готовила в собственной мороженице.

А когда обед заканчивался и посуда была вымыта, кухня закрывалась – насовсем. Если бабушка видела, что я начинаю крутиться возле кухонных шкафов жаркими летними днями, она сразу же отправляла меня подышать свежим воздухом. Когда мне было уже за двадцать, я прочла роман Джудит Кранц «Крупинки».

Читая главу о том, как толстая американка из Бостона приезжает жить в Париж, а хозяйка ее квартиры просто-напросто запирает холодильник на замок, я сразу же вспомнила бабушку!

Героиня романа, Валентина, возвращается в Америку полностью изменившейся. Она стала стройной, изысканной женщиной. Она усвоила французский метод обретения равновесия и баланса. Мне кажется, что такое отношение к еде выработалось у французов из-за долгой истории борьбы и лишений. В прошлом в истории этой страны произошли ужасные события, которые приучили французов ничего не воспринимать как должное. Я слышала, что улитки и лягушачьи лапки отнюдь не были уделом гурманов. Они стали пищей из-за суровой необходимости. Людям не хватало цыплят, рыбы и говядины, и им приходилось быть изобретательными. Возможно, французские *femme d'un certain âge* так тщательно следят за весом, потому что быть толстой – это непатриотично, а стройность – это проявление уважения к тяжелой борьбе, которую их родители, бабушки и дедушки вели во время войн. Имея за плечами такую историю, люди просто испытывают чувство вины за переизбыток и любые излишества. Мне кажется, что это так.

Никаких коров

Во Франции на привычку «пасться» у холодильника смотрят неодобрительно. Время трапезы священо, и к нему нужно приходить с должным аппетитом. Французские трапезы – это настоящая радость, праздник, важный момент жизни, когда формируются отношения, решаются семейные проблемы, вспыхивают искры любви, обсуждаются важные вопросы. Это важнейший источник удовольствия в жизни любого француза. Очень важна беседа. Искусство беседы во Франции доведено до высочайшего уровня. Это действительно искусство. Интеллигентный и остроумный собеседник станет желанным гостем за любым столом.

Француженки от ужинов с родными и друзьями получают очень многое. Они могут поговорить о том, как прошел их день, и превратить хаотичные разнообразные события в нечто упорядоченное. Мы все знаем, что женщинам нравится разговаривать. Мы хотим быть услышанными. Сидя за красиво накрытым столом (может быть, даже со свечами и приятной музыкой), мы учимся связывать трапезу с *joie de vivre* и находить счастье, преломляя хлеб.

Поскольку процесс еды во Франции неразрывно связан с общением, то тайные ночные перекусы в одиночку для французов совершенно неприемлемы. Во-первых, они наедаются за ужином. Во-вторых, ощущение сытости длится часами. Более того, ужин в обществе других людей – это не просто процесс насыщения. Это разговоры, смех, общение – это пища для сердца и души. А со счастливым сердцем трудно выйти из-за стола неудовлетворенным. Такая трапеза воздействует на эмоциональную сторону сердца и души человека. Она удовлетворяет не только голод, но еще и желание быть любимым.

И в этом смысле можно сказать, что трапеза – это любовь. А чувствуя себя любимыми, мы счастливы.

Желание быть увиденным

Однако усвоить новый образ питания и уважения к пище не всегда легко. У нас за плечами долгие годы использования еды в медицинских целях. Должна признаться, что порой мне кажется, что я сама виновата в своей полноте. Не в самой полноте, а в плохом отношении к себе, в ощущении того, что я «недостаточно хороша» – и в плане физической красоты, и в плане своего места в мире. Я всегда ощущаю свои недостатки – почти как «гандикап» в гольфе.

Мне даже выгодно иметь эти недостатки, чтобы от меня ожидали меньшего.

В моем случае подобные «изъяны» несут и эмоциональную нагрузку. В свое время мы с мамой попали в серьезную автомобильную аварию, и мама стала инвалидом, а я практически не пострадала. С тех пор я постоянно терзаюсь чувством вины.

А вот если бы у меня не было лишнего веса, то, как мне кажется, я могла бы быть человеком сильным и абсолютно уверенным в себе. Но, с другой стороны, если бы я была сильной и уверенной, то, боюсь, от меня слишком много бы ожидали. Да и другие женщины стали бы меня недолюбливать. А мой недостаток – лишний вес – говорит миру: *«Вот видите, я тоже несовершенна и уязвима»*.

Можно подумать, что крупная фигура делает человека сильным и большим, но это не так. Это своеобразное наказание самого себя. Это все равно что заставить себя выйти на улицу, надев трусы на голову. То есть сделать нечто нелепое, что все увидят: *«Надо же, она надела трусы на голову! Что с ней случилось?»* Возможно, это и есть часть уравнивания нашей уязвимости – я хочу быть увиденной. Думаю, что такая проблема есть у всех женщин, даже у моего кумира Опри Уинфри. Все мы хотим, чтобы нас ценили, принимали и любили такими, каковы мы есть, несмотря на нашу борьбу с лишним весом, а может быть, и за эту борьбу. Мы чувствуем себя уязвимыми и несовершенными, но мы именно таковы. Именно наши человеческие слабости и несовершенства делают нас такими, каковы мы есть.

Реальные фигуры

Ну а теперь, если все это действительно так, сообщу вам и хорошие новости. У нашей проблемы есть решение, и француженки могут нам в этом помочь. Если мы боремся с лишним весом, то нам нужно, чтобы кто-то нас принимал. Прямо сейчас. Нам нужно быть увиденными – во всем нашем несовершенстве! Начните с ходьбы. Да, да, именно с ходьбы! Может быть, вы и не живете в Париже или французском городке, где можно каждый день ходить на рынок. Но вы всегда вольны поставить машину подальше от магазина и дойти до него пешком. А если вам нужно пройтись по нескольким магазинам, то поставьте машину в конце улицы, а потом пройдите ее до конца и вернитесь обратно, по пути делая покупки. Возьмите с собой холщовую или соломенную сумку. Ходьба – прекрасное упражнение, доступное каждому. А сумки с покупками укрепляют мышцы рук! А, кроме того, это прекрасный способ достижения полного единства разума, духа и тела. Если вы находитесь не в лучшей физической форме, то

скоро это почувствуете. Вы выдохнетесь и устанете. И это очень важно.

Вы так привыкли ездить повсюду на машине, что набрали лишние килограммы, сами того не заметив.

Но когда вы начнете ходить, то сразу же это почувствуете. Кроме того, вас будут видеть. Вы ощутите реакцию людей на свое присутствие. Улыбаются ли прохожие, заметив ваш красивый синий шарф? Обращают ли они внимание на ваши туфли? А еще вы будете видеть свое отражение в витринах. Все это укрепляет ощущение присутствия в этом мире. Нет, вы вовсе не невидимка.

Да, конечно, вам не всегда будет нравиться то, что вы увидите. Возможно, вы поймете, что за зиму набрали несколько лишних килограммов. Ну и что? Если вы увидите себя в этом мире, то наверняка увидите и других женщин, похожих на вас. Может быть, мы все за зиму набрали несколько килограммов. Однако женщины все равно ходят по улицам, сидят в кафе или стоят в очереди на почте. Уверена, что вы заметите: некоторые из них одеты очень хорошо и даже изысканно. В борьбе с весом есть и свои плюсы: она будит воображение и учит ценить шарфы, шляпы, туфли и украшения.

Понимаете, если мы будем прятаться от стыда за себя, то это ничем нам не поможет – и не поможет обществу в целом. Спрятавшись, мы начнем есть еще больше. Так почему бы не поступать так, как поступают француженки? Они совершенно спокойно относятся к лишнему весу. Они не сходят с ума от диет. Они спокойно выходят в свет и говорят друг другу о том, что поправились. Они не делают из этого проблемы. Они слышат, что говорит им их тело – идет ли речь о лишних килограммах или о лишней худобе. А потом они кое-что меняют, оценивая перспективу в целом. Но отнюдь не садятся на строгую диету, потому что любят и ценят свою вкусную кухню.

Недавно я получила от Изабеллы электронное письмо. Когда я спросила ее о физических проблемах, она ответила, что самое важное для нее – «хорошо чувствовать себя в собственной коже». Это такое французское выражение. Изабелла считает, что очень важно прислушиваться к собственному телу, потому что тело всегда *подскажет*, какой вес для вас оптимален. Следует обращать внимание не на цифры на шкале весов, а на собственные телесные сигналы.

Может быть, настало время выбросить весы прочь и прислушаться к своим бедрам, талии, животу и ягодицам!

Городские девушки

Мне кажется, что девушки в таких городах, как Нью-Йорк и Париж, всегда стройные. И это потому, что им приходится повсюду ходить пешком. Здесь даже толстяки стройные! В таких городах не увидишь чрезмерно ожиревших людей, потому что с таким грузом просто невозможно перемещаться – бежать за автобусом, делать пересадки в метро, подниматься по лестницам, проходить целые мили, чтобы добраться из пункта А в пункт Б.

Да, французы без обиняков скажут вам, что вы излишне поправились. В Америке мы более тактичны. Но наша лояльность, как мне кажется, и порождает проблемы. Мы чересчур тактичны и лояльны.

Машина рискует превратиться в своеобразное «убежище». Это – маленькая пещера. Если не проявить осторожности, то она очень легко может стать местом, где хочется тайком съесть шоколадку – ведь никто не увидит. Думаю, что члены общества Следящих за Весом часто становятся лидерами, потому что умеют достигать поставленной цели. Лидер нашей группы в Кейп-Код, ослепительная Барбара, говорит, что эта программа позволяет ей быть честной с самой собой. В этой задаче мы едины, и мы следим друг за другом. Мы никогда не критикуем друг друга и всегда принимаем себя такими, каковы мы есть, но мы знаем, что обсуждать проблемы очень важно. И не надо бояться лишнего веса, словно это ужасное чудовище, которое прячется в темноте. Такой подход не просто полезен для тех, кто борется с весом. Он еще и снимает завесу тайны с процесса похудения и поддержания веса.

Да, французы без обиняков скажут вам, что вы излишне поправились. В Америке мы более тактичны. Но наша лояльность, как мне кажется, и порождает проблемы. Мы чересчур тактичны и лояльны.

Нам кажется, что лишний вес – это настолько неприятная и личная проблема, что нам не позволено о ней даже упоминать. Думаю, что успех книги и фильма «Дневник Бриджет Джонс» объясняется именно тем, что в ней самым веселым и понятным каждой женщине образом было привлечено внимание к этой неприятной проблеме.

Толстые – это новые стройные

Не следует ли нам наложить мораторий на «чудесные» истории трансформации? Вы знаете, о чем я говорю: *«Она похудела с 14-го до 4-го*

размера всего за 21 день!», «Как избавиться от жира на животе с помощью одного простого приема!»...

Недавно я была на одной конференции, и в зале присутствовали преимущественно женщины. Тема конференции не была связана с похудением, но одна из участниц поднялась и сообщила всем присутствующим, что сбросила сто фунтов^[23] и теперь носит 2-й размер. Все захлопали. Некоторые даже прослезились – честное слово, я видела это собственными глазами. Я была рада за эту женщину, но у меня появился вопрос: а стала бы она объявлять о том, что похудела на 15 фунтов?^[24] И стали бы мы ей аплодировать с таким же жаром? Не думаю. Потому что в похудении на 15 фунтов нет ничего драматичного и героического. Но могу сказать вам по личному опыту: сбросить 15 фунтов не легче, чем 50. Последние пятнадцать фунтов – вот где кроется настоящая драма. Но поскольку мы этого не «видим», то и не признаём этого. Вот почему нам так нравится история Золушки. Нашей героине приходится бороться не с парочкой злых сестер, а с собственным весом. А если говорить о реалити-шоу, связанных с трансформацией, то нашей Золушке надо не только похудеть, но еще и исправить прикус, сделать новую прическу, сменить одежду, пройти процедуру липосакции и увеличить грудь. А затем – *voila!* Золушка приходит на бал полностью преображенной. Она прекрасна!

Во всех этих историях есть одна проблема – они стимулируют однозначность мышления: черное или белое, или-или. Мы получаем сигнал о том, что повседневные усилия – упражнения, правильный выбор продуктов, маленькие слабости, а потом маленькие исправления – слишком скучны! Почему бы не дождаться, когда наступит полная катастрофа, а потом решить все проблемы одним махом? Например, сделать пластическую операцию, или найти чудодейственную диету, или нанять гуру фитнеса.

Менталитет, при котором воспринимаешь себя либо *в программе*, либо *вне программы*, ведет лишь к ощущению несчастья и неудовлетворенности. В таком состоянии всегда кажешься себе недостаточно хорошим. Всегда несовершенным. Это абсолютно не по-французски и очень вредно для тела, разума и духа. Когда сильно худеешь, потом набираешь вес и снова начинаешь с ним бороться, это порождает полный хаос в самооценке.

А как же нужно действовать? Что вы думаете о небольших шагах каждый день? Что думаете о том, чтобы принять и полюбить себя красивой либо несовершенной, уязвимой прямо сейчас, в любом своем состоянии?

Вот за что я люблю кампанию «Истинная красота» фирмы Dove. Их сигнал очень прост – красота может проявляться в разных формах, размерах, цветах и возрастах. Зайдите на их сайт, и вы увидите, что в рекламе этой фирмы используются настоящие, реальные женщины, а не экзотические красотки, каких не встретишь на улице. И они даже создали фонд, который поддерживает девушек, испытывающих кризис в самооценке.

Итак, вы видите, что возникло определенное движение. На самом деле компании хотят поступать правильно. Если мы дадим им знать, что нереалистические ожидания, которыми бомбардируют нас средства массовой информации, пагубно влияют на наше здоровье, красоту и моральное состояние, то даже компании, производящие модную одежду, прислушаются. Говорите же. Пусть мир знает, что вы хотите видеть более широкий диапазон стандартов красоты. Мир уже готов слушать!

Вы достаточно хороши, чтобы есть. Начните лишь следить за размером порций. Помните, что можно есть меньше, но при этом получать больше удовольствия от еды. Держитесь подальше от кухни между трапезами.

Больше ходите – это не только хорошее физическое упражнение, но еще и способ быть увиденной и научиться принимать свое тело сейчас, а не когда-нибудь в будущем. Не соблазняйте себя схемами быстрого похудения. Стройность и здоровье требуют повседневной работы.

Забойтесь о своем теле прямо сейчас. Не откладывайте это на будущее, когда вы достигнете столь желанной совершенной формы. Ваше тело заслуживает любви во всех своих проявлениях.

Глава 8

Как флиртовать à la Français

У французов нет слова «флирт». И совершенно понятно, почему. Каждый разговор, каждая беседа, каждый взгляд, каждое купленное яблоко и каждый купленный багет – это и без того «флирт» в нашем понимании этого слова. Франция – это страна традиций и подтекстов. В старину магазины располагались на первых этажах жилых домов. Входя в магазин, человек в фигуральном смысле слова входил в «дом», поэтому до сих пор считается невероятно грубым просто войти в магазин и начать рассматривать товары, не перекинувшись с продавцом парой слов. Нужно хотя бы поздороваться: *«Bonjour, Madame! Bonjour, Monsieur!»*

«Флирт» – это своеобразный способ наладить контакт и облегчить общение. Он используется не только в повседневной жизни, но и в бизнесе. Иначе говоря, для французов флирт – это совсем не то, что для нас. Французский флирт не имеет отношения к соблазнению (по крайней мере, в большинстве случаев). Это, скорее, искусство беседы, которое в этой стране ценится очень высоко. Искусство беседы заключается в вежливости и в понимании того, что вы принимаете участие в древнем социальном обычае. Кроме того, флирт превращает обычную жизнь в нечто более увлекательное, веселое и, разумеется, более вкусное!

Французская женщина «флиртует» глазами – она смотрит вверх, быстро опускает глаза, а потом снова их поднимает. Она «флиртует» милым несогласием. Она «флиртует» очаровательным смехом. Она «флиртует» даже тем, как входит в комнату, поправляет волосы, скрещивает ноги, лишает вас своей ослепительной улыбки, пока не сочтет вас достойным того, чтобы увидеть ее идеально неидеальные белые зубы.

Она «флиртует» со всеми и постоянно. И поскольку у этого процесса нет ни начала, ни конца, собеседник никогда не чувствует, когда француженка «включает» или «выключает» свой флирт. Она просто так живет. Это делает ее счастливой. Это – часть ее *joie de vivre*.

Les Bisous

Поцелуи

Прошлой весной я оказалась в парижском метро. Рядом со мной стояла небольшая группа французских подростков – три мальчика и две девочки. Всем им было лет по шестнадцать. Я видела, как они встретились и поздоровались – все расцеловали друг друга в обе щеки. Это заняло какое-то время – поезд был переполнен, и нам пришлось стоять. А когда с поцелуями было закончено, они опять стали обычными подростками – начали смеяться, флиртовать и болтать о школе.

Вернемся к вездесущим *les bisous*. Когда эти мальчики и девочки проделали древний ритуал, который передавался из поколения в поколение, мне показалось, что современный мир – новое тысячелетие – на мгновение остановился. Я не могла удержаться от мысли, что этот маленький жест наверняка прокладывает себе путь во французском мозгу, своеобразное русло, по которому текут мысли о хороших манерах. Это очень интимный жест. Он гораздо нежнее и интимнее, чем рукопожатие (или как там еще приветствуют друг друга подростки в наши дни). Я знаю, что моя дочь и ее друзья обнимаются, но все же поцелуй в щечку кажется мне нежнее. Этот жест требует большего внимания и деликатности: если вы будете слишком торопиться, то смысла в нем не будет. Для поцелуя человек должен полностью сосредоточиться на настоящем моменте.

«Не понимаю, как женщина может выйти из дома, не приведя себя в порядок – хотя бы из вежливости. Кроме того, никогда не знаешь, а вдруг именно в этот день тебя ожидает встреча с судьбой. А судьбу лучше всего встречать во всеоружии».

Коко Шанель

Маленькие дети

Поезд остановился, и вошла мать с маленькой девочкой. Девочке было около трех лет. Она стояла рядом с матерью, держась за ее руку. Подростки тут же привлекли ее внимание. Точнее, один подросток. Мальчик – а именно самый красивый мальчик. Поезд остановился, две девочки вышли, и трехлетняя малышка улыбнулась оставшемуся мальчику. Он улыбнулся ей в ответ. Она спряталась за маминой юбкой. Поезд тронулся, малышка выглянула, и тут я увидела нечто совершенно невероятное. Девочка захлопала ресницами. Мальчик рассмеялся. А поезд шел дальше.

Какой восхитительный момент! Какая абсолютная невинность! И все же эта малышка и этот мальчик-подросток явно «флиртовали» друг с

другом.

Конечно, маленькие девочки во всем мире флиртуют, смеются, улыбаются и увлекаются старшими мальчиками. Но американских девочек всегда учат останавливаться. Может быть, нам хотят показать, что такое поведение опасно? Что во взрослой жизни оно может привести к непониманию?

А французы не видят в этом ничего особенного. И это заставляет меня думать о том, что во французской традиции *les bisous* есть нечто такое, что формирует человеческое взаимодействие. Мы учимся целовать маму, отца, брата, сестру или бабушку. *La bise*^[25] объединяет семейную любовь, дружбу и флирт. Эти поцелуи не делятся на категории. Я сильно подозреваю, что *la bise* – это такой же секрет, как французская загадочность и сексуальность. Для французской женщины любовь и привязанность не связаны с принципом «или – или». Поцелуй – это не случайная мелочь. Это – норма общения. А когда эта традиция сочетается с тонкостями языка (*vous* для формального «вы» и *tu* для неформального «ты»), а также обращения *Mademoiselle* или *Madame*), то, по моему мнению, возникает определенная напряженность между интимным и неформальным. Возможно, даже проблема. Приветствие поцелуем означает, что французские мужчины и женщины физически проявляют свою симпатию ежедневно. Только представьте, что эти нежные поцелуи творят с их эндорфинами!

Первый поцелуй

При таком обилии ежедневных поцелуев можно подумать, что для мальчиков и девочек первый поцелуй ничего не значит. На самом же деле первый поцелуй *в губы* означает очень многое!

Когда мы собирали виноград, очаровательная девочка-подросток Манон рассказала мне о первой встрече со своим парнем Лораном – сыном владельцев виноградника и винодельни. Сегодня Манон семнадцать лет.

Вот как она рассказала мне о первой встрече с Лораном в электронном письме.

Во-первых, мы вместе учились в школе – в лицее. Мне было пятнадцать, а ему семнадцать лет.

У меня что-то случилось, поэтому в школе я была очень грустной. До этого с Лораном мы разговаривали всего пару раз. У нас были общие друзья, но с ним я не была знакома. Он казался мне симпатичным и

забавным, но я знала, что им интересуются другие девочки, поэтому решила не заморачиваться. В тот день я чувствовала себя очень плохо. Я вышла в школьный сад, а там оказался Лоран. Мы разговорились. Он сумел меня рассмешить, хотя никому из друзей в тот день это не удалось. Только Лоран сумел заставить меня улыбнуться.

Вечером я вернулась домой, включила компьютер, и Лоран связался со мной по MSN (чат). Он почувствовал, что мне грустно, но не понимал, почему – ведь я смеялась с ним целый день. Он просто не понимал, что происходит.

Я все ему рассказала. А он сказал, что если я хочу, то может позвонить мне прямо сейчас. Мы проговорили с ним до утра. И поступали так каждый вечер в течение целого месяца. Мы очень хорошо узнали друг друга. Мы постоянно смеялись. Друзья заметили, что я влюбилась, и сказали мне об этом, но я отмахивалась от их слов.

Прошло два месяца телефонного общения, и мы поняли, что нас по-настоящему тянет друг к другу. А потом он сказал мне, что считал меня самой красивой девочкой в школе с самого первого дня... В четверг, 6 мая 2008 года, мы ушли подальше от школы, чтобы побыть наедине (поскольку другие школьники постоянно подглядывали за нами и гадали, что происходит). Мы оказались на футбольном стадионе – не самое романтическое место, но нам было все равно. Мы болтали, смеялись, он держал меня за руку. Я жевала черносмородиновую жевательную резинку. Лоран говорит, что он навсегда запомнит этот запах. В тот день я еще воспользовалась блеском для губ с лимонным вкусом. Мы никогда этого не забудем. Мы болтали и сидели очень близко друг к другу. Я не могла больше ждать. Я поцеловала его, он улыбнулся и обнял меня. Вот так все это началось.

Через два месяца после начала нашего романа я познакомилась с родителями Лорана. Прошло два года. Мы по-прежнему вместе. Все прекрасно. Мы любим друг друга. В следующем году мы поселимся вдвоем в небольшой квартирке, потому что я буду поступать в университет, а он там уже учится. Мы молодые, но, надеюсь, у нас все останется, как прежде.

Мне нравится история Манон. Во-первых, в ней чувствуется магия первой любви, истинной любви. Манон – удивительно красивая девушка, но при этом она очень скромная, самодостаточная и даже слегка загадочная.

Поцелуй в щеку – это все равно поцелуй

И все же поцелуй в щеку – это здорово! И такое приветствие вполне доступно для любой американской женщины. Многие из нас и сейчас приветствуют друг друга поцелуями в щеку. Много лет я так приветствовала своих родных и друзей. Я знаю, что некоторым людям подобное приветствие кажется любопытным и, возможно, слегка старомодным, но я считаю его совершенно естественным. Теперь я вспоминаю, что так поступали мои бабушка и мама, и я переняла это от них. Это очень нежное приветствие. Это приветствие более женственное, чем рукопожатие, но не столь близко-телесное, как объятие. Однако делать это надо осмысленно и с пониманием цели своего действия. Важно следить за своими чувствами и ощущениями. Жить настоящим. Это должен быть не голливудский показной воздушный поцелуй, а нечто живое и искреннее.

Если французское приветствие кажется вам неловким и неуместным, попробуйте просто касаться правой щеки друга или родственника своей щекой. Это может показаться глупым или тривиальным, но подобный маленький жест способен полностью изменить вашу жизнь. Представьте атомы, которые плавают в воздухе. Когда вы касаетесь щекой щеки, то чувствуете дыхание человека и можете даже на мгновение услышать биение его сердца. А если вы целуете человека, который симпатичен вам и сам втайне вам симпатизирует, то поцелуй в щеку может постепенно перерасти в нечто большее.

Явление

Флирт – это внутренняя установка. Флирт начинается с отношения к самой себе и своему месту в мире. Мы все знаем женщин, которые не отличаются особой красотой. И их фигуры далеки от идеала. Эти женщины не наделены какими-то яркими талантами или поразительным интеллектом. Однако мужчины влюбляются в них с первого взгляда. **Их одежда не провокационна, но все чувствуют: эти женщины очень, очень сексуальны. В чем же их секрет? Ответ очень прост: они *верят* в собственную сексуальность. Они *верят* в собственную привлекательность.**

Такая уверенность живет в сердцах большинства французских женщин. Уверенность эта зарождается еще в детстве, когда девочки ходят на уроки танцев, чтобы усвоить хорошую осанку. Француженки тратят массу времени на ванны и уход за собой. Они нежат свою кожу душистыми

лосьонами и всегда пользуются фирменными духами. Француженка носит красивое белье – каждый день. Она надевает его для себя и для собственного удовольствия, а вовсе не для того, чтобы произвести впечатление на мужчину. Да, кстати, чаще всего француженка носит туфли на высоких каблуках.

Каблуки сообщают о ее появлении еще до того, как она войдет в комнату. Да, до реального появления! Такое ощущение сродни ожиданию, которое мы испытываем в театре. Мы ждем, когда поднимется занавес и начнется пьеса, ждем, когда оркестр заиграет увертюру. *Клик-клик, клок, клик, клик, клик, клок, клик.* Звук этот особенно четок, если женщина идет по мощенной булыжником улице или по полу, выложенному плиткой. Этот звук производит почти гипнотическое действие. Он порождает предвосхищение. А потом появляется легкий аромат. Иногда аромат ассоциируется только с одной конкретной женщиной. Аромат бывает редким, тонким, уникальным. Чувствуете, как французская женщина начинает очаровывать и подчинять нас своему воздействию?

Француженка не вбегает в комнату, втянув голову в плечи – полная раскаяния за опоздание. Нет. Она картинно останавливается в дверях – словно портрет в красивой раме. Она ждет, когда вы ее заметите.

И не станет подходить к вам, пока вы ее не заметите. А потом она является во всем блеске, зная, что на нее смотрят. Она улыбается, идет медленно. Голова ее гордо поднята, плечи расправлены, живот втянут – она ведет себя именно так, как ее учила *mère* (мать). Француженка не жалеет времени на то, чтобы поздороваться и установить зрительный контакт со всеми. И, конечно же, не следует забывать о магии приветственных *les bisous*. На ней неизменный шарф, который она драпирует и завязывает таким образом, чтобы полностью очаровать своего собеседника.

Француженка не станет извиняться за десятиминутное опоздание. Да это и не нужно, потому что к моменту ее появления, все уже забыли об этом. Она явилась с таким блеском, что этого стоило подождать!

На ужине в Овилларе я разговорилась с фотографом и писателем из Ванкувера, который старается проводить во Франции как можно больше времени.

Джон Александер так описал мне магию каблучков:

Как соблазнителен стук каблучков на узких парижских улочках! Поздно ночью, когда городской шум стихает, я слышу и безошибочно

узнаю этот звук. Он эхом отдается от стен уличных каньонов Парижа. Звук становится громче, когда женщина приближается, стихает, когда она идет дальше. И за десять-двадцать секунд перед тобой разыгрывается целая «Касабланка».

Можно ли считать простое приближение и вход формой флирта? Конечно, да! Именно так мы представляем себя окружающим. Это флирт, который доступен каждой из нас. Сколь бы застенчивы вы ни были, но вы в состоянии научиться искусству очарования. Для этого достаточно просто осознать то, как вы входите куда-либо.

Потренируйтесь в этом, когда ничего не стоит на кону. Попробуйте по-французски войти в соседнее кафе или любимую кофейню. Медленно откройте дверь. Держите голову прямо, плечи разверните. Выдержите небольшую паузу и обведите помещение взглядом. Устройте визуальный праздник. Сделайте глубокий вдох и медленно подойдите к столику или стойке. Слегка улыбнитесь. Все это может показаться слишком простым и легким, но если вы будете часто повторять это маленькое упражнение, то обретете ту уверенность, которой обладают французские женщины. И вы обязательно заметите, что стали гораздо спокойнее и самодостаточнее.

И когда настанет момент грандиозного явления на публику, вы будете точно знать, как нужно поступить!

Художественный вкус

Да, верно, у французских женщин есть перед нами большое преимущество. Каждый день в своих парках и на улицах – и в больших городах, и в маленьких деревнях – они видят напоминания о том, какими прекрасными считают женщин художники. Они повсюду видят великолепные классические статуи обнаженной натуры. И статуи эти напоминают, что женщины прекрасны, любимы и важны для этой жизни, как воздух для дыхания. Французы видят женщин в самых разных формах – здесь есть скульптуры изящных балерин, и соблазнительных пышек, и мощных мускулистых героинь.

Вы, скорее всего, живете не в Париже. И в вашем городе нет статуй или других зримых произведений искусства, которые вселили бы в вас уверенность и ощущение собственной красоты. Но вы всегда можете укрепить любовь к самой себе, посетив местную художественную галерею или музей. Потратьте время и по-настоящему *посмотрите* на картины импрессионистов или античные статуи. Постарайтесь увидеть их мужским взглядом. Это не только вселит в вас уверенность, но еще и очень многому

научит в искусстве и жизни.

Веселитесь

Вы видите, флирт – это нечто значительно большее, чем остроумная беседа, обмен острыми словечками и умными ответами. Американок часто учат тому, что «флиртовать» нехорошо, что это всегда форма соблазнения. Но французский флирт не направлен на прямое соблазнение. Это скорее форма самовыражения и самоутверждения. Во Франции флирт общепринят.

Все француженки считают своим долгом быть очаровательными – это их комплимент представителям противоположного пола.

И неотъемлемая часть французской жизни. Веселая, остроумная беседа за ужином – это французский флирт, который делает трапезу еще более увлекательной и интересной.

Как же научиться флирту? Начните с собственного города. Разговаривайте с продавцами. Задавайте вопросы. Вступайте в разговоры на темы, которые для вас важны и интересны. Учитесь играть словами. Флирт доступен каждому. Иногда он помогает выходить из сложных ситуаций. Не так давно я была в Нью-Йорке. Друзья уехали в отпуск и попросили меня присмотреть за их маленькой мальтийской болонкой Чарли. Мне было велено каждый вечер водить Чарли в местную кулинарию на углу 84-й улицы и Амстердам авеню, владелец которой, Боб, оставляет для собачки мясо. Как-то вечером я пришла и неожиданно поняла, что на двери висит табличка: «С собаками не входить». Но подруга сказала мне, что на это не нужно обращать внимания – к Чарли табличка не относится. И все же я очень нервничала, когда первый раз пришла туда с собакой. Мне казалось, что меня немедленно выгонят. Кроме того, мне еще пришлось ждать в очереди к стойке. И тут Чарли начал лаять. Мужчина, стоявший передо мной, повернулся и посмотрел на меня. Чарли он не видел, собачка пряталась под стойкой. Ну вот, меня и поймали! Я посмотрела прямо на него и сказала: «Собаки здесь нет. Я – чревовещатель!» Мои слова разрядили ситуацию. Мужчина рассмеялся, а Чарли получил свою обычную порцию. А потом я заметила, что этот человек ждет нас у дверей. Поняв, что я не собираюсь объясняться, он просто сказал: «Ну что ж, пока, девочки!» И вышел. Я хотела сказать ему, что Чарли мальчик, а не девочка, но в тот момент флирта с меня было достаточно. В конце концов, я же – замужняя женщина!

Однако то событие не прошло для меня бесследно. Я почувствовала себя гораздо счастливее. Короткий игривый разговор в магазине дал мне ощущение *joie de vivre*. Нет, я вовсе не шла в ту кулинарию, думая: «Вот сегодня я непременно должна флиртовать с незнакомцами!» Я просто занималась своими делами, жила собственной жизнью и даже слегка нервничала. Флирт помог мне благополучно выйти из неловкой ситуации и почувствовать истинное счастье.

Флирт с продавцом сыра

Многие француженки говорят, что секрет флирта – это умение быть дружелюбными и жизнерадостными. Прекрасный пример этого я увидела на рынке в Валанс д’Ажане. Я приехала туда со своей подругой, американской писательницей Денизой Эмануэль Клеменс. Она хотела купить немного сыра и угостить своих друзей в колонии художников. И за этим она обратилась к продавцу сыра. Какой веселый, общительный человек! Мы уже видели его утром в кафе, где он пил эспрессо. Так что наш флирт с ним уже начался. Когда мы оказались перед его витриной с сырами, то уже чувствовали себя старыми друзьями. Сначала продавец настоял, чтобы Дениза попробовала множество восхитительных сыров. О каждом сыре он говорил невероятно поэтично. Неудивительно, что в тот день Дениза купила уйму разных видов сыра. (Этот человек не только владел искусством флирта, но еще и был опытным бизнесменом!) Но самое удивительное было в том, как он спросил Денизу, замужем ли она. Он просто взял ее за руку, увидел, что на ней нет кольца, и спросил, как это получилось, что ее никто не взял замуж. Дениза объяснила, что сейчас она одинока. Недавно развелась. И представляете, он пригласил ее вечером на свидание. Совершенно ясно, что очаровательная красавица Дениза пленила его сердце.

Дениза отклонила приглашение, но этот небольшой разговор окрасил весь наш день ощущением радости. Вечером на ужине мы всем рассказали о любвеобильном и внимательном торговце сырами. Так что флирт может быть очень косвенным. Можно говорить о сыре, о погоде, о новой книге, которая вам понравилась, и при этом флиртовать. Главное – быть дружелюбной и веселой. Веселая, довольная жизнью, спокойная женщина невероятно привлекательна. И, как вы уже поняли на примере Денизы: флирт соединяет человека с обществом, помогает устанавливать человеческие контакты и связи.

Не забывайте о прикосновениях и языке тела

Флирт может выражаться и в умении слушать. Если вас считают хорошим слушателем, значит, способность очаровывать дана вам от природы. А если вы знаете, что не умеете слушать, учитесь этому. Начните с простого небольшого наклона вперед с улыбкой, при этом можно осторожно коснуться руки собеседника или даже погладить его по рукаву. Французские женщины улыбаются не всегда, но от американок этого ожидают. Кстати, французы находят американские улыбки *tres charmant* (очень милыми). Мы умеем быть открытыми и доброжелательными, так почему бы не использовать это качество и не одарить мир ослепительной улыбкой? Идите дальше и смейтесь: если хочется смеяться, не нужно себя сдерживать.

А если вы желаете сделать еще один шаг вперед, то всегда можете показать мужчине, что его внимание было бы вам приятно. Для этого существует множество тонких сигналов – коснитесь своего ожерелья, осторожно отведите прядь волос с лица. Используйте сигналы языка телодвижений – продемонстрируйте запястье или раскрытую ладонь. Улыбка и взгляд – лучшие способы флирта. Однако все эти приемы хороши только в том случае, когда они естественны, а не появляются по заказу и быстро исчезают. Флирт нельзя «включить» и «выключить». Нужно развивать собственный стиль и быть последовательной.

Советы от специалиста по флирту

Лайза Солод – редактор чудесной, очень трогательной книги «Желание: Женщины о своих ожиданиях» (Seal Press). Очерки и рассказы Лайзы вы могли читать в самых разных изданиях и в Интернете. Она сотрудничает с сайтом *blogcritics.com*. Лайза всегда поддерживает женщин-писательниц (и меня в том числе). Она – искренняя и убежденная франкофилка и много лет прожила в Париже. Флирт для нее – естественное состояние, причем флирт тонкий и восхитительный. Когда вы встречаетесь с очаровательной Лайзой, то даже и не догадываетесь, что она с вами флиртует. Просто после общения с ней возникает ощущение радости жизни и красоты мира. Она – лучший специалист в области флирта.

И вот что она ответила на мои расспросы.

Перед нашим расставанием мой бывший муж пожаловался (или признался?), что единственная причина, почему люди с удовольствием приходят к нам на ужин, это общение со мной. Он обвинил во всем мою

«индивидуальность», которая в свое время его восхищала. Я же объясняю собственную притягательность своей абсолютно искренней любовью к флирту.

Я флиртую со всеми: мужчинами, женщинами, детьми, даже младенцами (если мне не удастся заставить кричащего младенца улыбнуться, значит, со мной что-то не так). Это моя вторая натура. Я не «включаю» и не «выключаю» эту привычку. И я не жду от своего флирта ничего, кроме той реакции собеседника, которая мне необходима. Для меня общение и флирт – это синонимы. Флирт для меня так же естественен, как дыхание. Это мой способ общения с миром, в котором я живу, и неотъемлемая часть моей личности. Если бы мне об этом не сказали, то я даже не знала бы, как это назвать. Билл Клинтон, что бы о нем ни говорили, был настоящим асом флирта. Даже те, кто его недолюбливал, описывали общение с ним как нечто невероятное: Клинтон смотрит собеседнику прямо в глаза, и у того возникает ощущение, что он или она – единственный и неповторимый. Именно так и действует настоящий флирт. Для этого нужно полное и безраздельное внимание, чтобы человек, с которым вы флиртуете, почувствовал себя особенным – пусть даже на мгновение.

Люди осуждают флирт. Возможно, если такое поведение намеренно очевидно и направлено на достижение выгоды, это не очень хорошо. С другой стороны, это уже не флирт в полном смысле слова. Когда я флиртую, мне необходима подлинная связь с человеком. Это главное, на чем я сосредоточена. Флирт возникает сам по себе, стоит мне встретить человека, который по какой-либо причине представит для меня интерес. Мой флирт – такая же врожденная черта, как карие глаза и большая грудь. Это нечто генетическое. Если люди бывают застенчивыми от природы, то почему бы кому-то не быть от природы склонными к флирту? Иначе я это воспринимать не могу.

Участвуйте в жизни вашего окружения. Начните с готовности ходить повсюду. Регулярно бывайте в любимых магазинах. Укрепляйте уверенность в себе, каждый раз энергично и жизнерадостно здороваясь с продавцами.

Не думайте о «флирте», а просто развивайте навыки приятной беседы. Задавайте вопросы. В этом вам смогут помочь продавцы – они с удовольствием отвечают на вопросы о своих товарах. Еще один способ попрактиковаться в искусстве ведения беседы – это комплименты в адрес женщин и мужчин. Учитесь говорить людям

комплименты. Похвалите обувь или красивый портфель, зонтик или шляпу. Узнав собеседника получше, вы можете сказать комплимент о красивой улыбке или притягательном взгляде.

Если это кажется вам допустимым, можете осторожно коснуться руки собеседника или его рукава. И не обязательно быть французом, чтобы поприветствовать друга или знакомого легким поцелуем в щечку.

Не забывайте о романтике. Знаю, это может показаться странным, но я постоянно кручу в голове романтические мысли – и это мне помогает. Я делаю это в обществе мужа. И знаете что? Стоит мне подумать о чем-то романтическом, и он сразу же касается меня или целует, и вечер сразу же становится весьма и весьма романтическим. И для этого мне не приходится произносить ни слова!

Носите красивое белье постоянно. Для себя. Это невероятно укрепляет уверенность.

Входя в комнату, осознавайте свое тело. Думайте о музыке своих каблучков, голоса, шепота. Выбирайте слова. Не забывайте о силе взгляда, взмаха ресниц и улыбки.

Следите за осанкой. Если можете, запишитесь в танцевальный класс. Тренируйтесь во впечатляющем появлении. Бывайте в художественных галереях. И пусть пышнотелые красавицы с картин старых мастеров вселят в вас уверенность и *joie de vivre*.

Глава 9

То в Лондон, то во Францию

В конце 60-х годов переход из начальной школы в среднюю – в седьмой класс – был важным моментом в жизни каждой юной девушки. Мы понимали, что теперь нам предстоит учиться со старшими ребятами. Можно было забыть о детских белых носочках и наконец-то надеть нейлоновые чулки. Никогда не забуду воскресный вечер перед первым днем в средней школе!

Как всегда, в воскресенье пришла бабушка, и мне не хватило духу сказать ей, что я не хочу закручивать волосы – в то время такая прическа была совершенно не модной. Поэтому я позволила ей снова накрутить мне кудряшки. Пока мои волосы сохли, бабушка шепотом сказала, что у нее есть для меня подарок – на первый школьный день. Бабушка понимала, что я больше не ребенок, а настоящая юная леди. Она достала маленький бумажный пакет из Howlands. Я подумала, что бабушка решила подарить мне новое платье или свитер – в то время вошли в моду «свитерки бедного мальчика», юбки с широкими поясами, которые сидели на бедрах, ботинки в стиле Beatles, белая губная помада и одеколон Love's Lemon Fresh.

Однако в пакете ничего подобного не было. В нем лежал бледно-розовый корсет. Даже не новый. Это был старый бабушкин корсет. Да, конечно, она выстирала его, и он был абсолютно чистый и свежий, но бабушка была женщиной экономной, поэтому он был не новым. Я сидела на кровати, смотрела на этот корсет и думала: «О, боже, он же такой маленький!» Как же я смогу в него влезть? Казалось, что эта вещь сделана для моей старой куклы. А потом бабушка объяснила, как он растягивается, и даже показала мне, потянув его в стороны. «Он будет держать твой животик, – сказала бабушка, а потом добавила: – Настоящие леди никогда не ходят без корсета. Кроме того, это улучшит твою осанку!»

Бабушкин подарок привел меня в полный восторг. Мысль о том, что этот маленький корсет будет «держат меня в форме», делала меня счастливой. Я думала, что не буду похожа на свою мать, которая слегка свихнулась и явно не могла контролировать себя. А я завтра пойду в седьмой класс и буду похожа на свою элегантную бабушку – и начну учить французский!

В первый же учебный день я надела бабушкин корсет и новые нейлоновые чулки.

Честно признаюсь, я не помню из того дня ничего – лишь мучительную боль. У меня так разболелся живот, что я не могла думать ни о чем, кроме того, как избавиться от этого чертова корсета.

Перед тем как пойти домой, я спустила его вниз на бедра и пошла (вернее будет сказать, поковыляла!) домой со своими подругами. Джоанна и Корнелия всю дорогу смеялись надо мной. Они считали меня сумасшедшей. Зачем я надела корсет? Кем я себя возомнила? Я что, сошла с ума? Они просто не понимали, а я не могла им объяснить. Я надела корсет, потому что хотела подняться выше города Стэмфорда, выше школы Долана, выше Коннектикута, Бриджпорта и даже Нью-Йорка. Этот корсет был для меня пропуском в какой-то новый, необыкновенный *французский* мир.

К тому времени, когда я пошла в восьмой класс, нейлоновые чулки сменились колготками, которые мы носили с мини-юбками. А в 1971 году, когда я окончила школу, мы все носили джинсы и отказались от бюстгалтеров. Шелковые комбинации, изящные пояса с подвязками, розовые корсеты и прозрачные нейлоновые чулки – все это осталось в глубоком прошлом. Это стало тем, что могла носить только какая-нибудь французская бабушка, которая понимала, что в отношении белья *joie de vivre* заключается не в том, чтобы чувствовать себя комфортно, а в том, чтобы чувствовать себя уверенно.

Мечты необходимы для жизни.

Анаис Нин

Общество красной комбинации

Говорят, что, когда Фло Зигфелд еще только создавал свое знаменитое шоу «Безумства Зигфелда», он выдал каждой своей девушке по 75 долларов (настоящее богатство по меркам 20-х годов), чтобы они купили себе красивое белье. И вовсе не для шоу, когда на них были роскошные костюмы с перьями и блестками и потрясающие вечерние платья, а для того, чтобы носить его каждый день. Зигфелд хотел, чтобы его девушки чувствовали себя красивыми и элегантными всегда. Он понимал, что **сексуальность женщины нельзя включать или выключать по желанию**. И хотел, чтобы в его девушках медленно разгорающееся пламя сексуальной привлекательности пылало постоянно. **Так что покупка красивого белья для них была важной инвестицией: оно вселяет уверенность и помогает женщине чувствовать себя красивой.** Такая

уверенность поднимала девушек над повседневностью и не покидала их на сцене, в свете рампы.

Лично для меня самым надежным источником уверенности стала простая красная комбинация. У меня всегда были черные комбинации.

Но как-то раз французская девушка посоветовала мне надеть под черное платье красную комбинацию. Сегодня я поступаю так почти всегда – особенно когда мне предстоит ответственное выступление. Красная комбинация вызывает удивительный эффект.

Недавно я получила очаровательную открытку из калифорнийского магазина нижнего белья Farr West. У них в продаже появилась масса очень сексуальных красных шелковых комбинаций. Да, они старомодны и не соответствуют современному стилю. Да, моя дочь и ее подруги порой надевают винтажные комбинации в качестве вечерних платьев. Но я помню времена, когда комбинация была необходимым атрибутом женского белья. Она не позволяла платьям просвечивать на солнечном свете. Сегодня это не принято, но было время, когда женщины просто не могли выйти из дома без комбинации. А еще раньше – и без корсета.

Я постоянно думаю, что, отказавшись от этих интимных предметов туалета, мы многое потеряли. Да, мы почувствовали себя свободнее, мы избавились от неудобств, слоев, завязочек, застежек и всякого такого. Но придало ли это нам уверенности? Или мы порой чувствуем себя слегка обнаженными? Слегка неодетыми? А самое главное, до появления корректирующего белья мы не могли избавиться от ощущения неловкости и стыда за собственную фигуру. Вот почему фитнес и пилатес стали настолько популярными. В этом нет ничего плохого, но порой я скучаю по тому маленькому розовому корсету, который подарила мне бабушка. Или хотя бы по этой идее.

Мне кажется, что американская душа по-прежнему скучает по женственному белью, которое когда-то женщины носили каждый день. А чем еще объяснить такой восторг публики от женщин из сериала «Безумцы»? Только посмотрите на Кристину Хендрикс в роли соблазнительнейшей Джоан Холлоуэй! Мужчины с ума сходят от этой амазонки, и я уверена, что не последнюю роль в этом играют облегающие платья, нижнее белье и все эти интимные вещишки, которыми пользовались женщины в конце 50-х – начале 60-х годов.

Чему могут научить нас трансвеститы

Мы, американцы, любим перебарщивать, перегибать палку, переходить все границы. И в отношении к нижнему белью тоже. Но определенная часть населения никогда не забывала об очаровании красивого нижнего белья. Да, когда мы смело выбрасывали в мусор корсеты и чулки, геи и трансвеститы любовно их коллекционировали. Недавно я беседовала с Сэнди Саймон из фирмы BraSmyth в Нью-Йорке. Ее дочери, Бекки Саймон и Диана Саймон, сегодня владеют собственными магазинами. Сэнди рассказала мне, что в начале 70-х годов, когда она унаследовала от отца магазин нижнего белья в Бронксе (тогда он назывался Frishman's Corset and Lingerie), чаще всего к ней приходили новые иммигранты, только что приехавшие в Соединенные Штаты, а также трансвеститы. Все они искали винтажное белье, которое носили их матери. В эпоху, когда о раке груди говорили только шепотом и это заболевание было окутано атмосферой постыдной тайны, магазин Сэнди был одним из немногих, где продавалось белье и купальники для женщин, перенесших мастэктомию. У Сэнди продавались даже протезы груди, потому что в те времена импланты еще не были популярными и доступными.

Сегодня Сэнди помогает дочерям управляться с их магазинами BraSmyth. Один находится в восточной части Манхэттена, а другой – в западной. Два замечательных магазина заполняют пропасть между разумным удобством и пикантностью. Здесь можно найти корректирующее белье любого рода и подогнать белье по фигуре. В этих магазинах есть специалисты, которые всегда смогут подогнать белье точно по вашей фигуре! Как это по-французски! Да, да, именно по-французски, потому что для французов мода – это классический дизайн и абсолютно идеальная посадка. В этих магазинах можно найти и изысканное белье известных французских марок, в том числе *Simone Perele, Chantelle, Barbara, Lise Charmel, Aubade*.

Стильное белье прямо на дому

Для того чтобы найти хорошее французское белье, совершенно не обязательно отправляться во Францию и даже в Нью-Йорк. Недавно я нашла два отличных маленьких магазинчика прямо здесь, в Кейп-Код. В Машпи есть магазин Кэтрин Хадсон K.M.Hudson, а в Нантакете – Ladybird Lingerie. Менеджер Мелисса рассказала мне, что их компания является одним из нескольких американских дистрибьюторов французского белья *Princesse Tam Tam*. Когда я беседовала с французскими женщинами, то узнала, что этот бренд безумно популярен. Большой выбор изысканного

французского белья можно найти в бостонском магазине French Dressing, который находится в районе Бикон-Хилл, а также в бутике Bedroom I's в городе Остервилль, штат Массачусетс. Хозяйка Bedroom I's, Эми Гатингер, говорит, что высочайшая репутация французского белья объясняется его идеальным покроем и поразительным вниманием к деталям.

Эми говорит:

«Мы всегда советуем женщинам выбирать кружевное белье. Женственность кружевного французского белья все равно оказывает влияние на их характер, уверенность и позитивный взгляд на жизнь».

О-ля-ля!

Муза любви

Француженка надевает красивое белье для себя, а не по какому-то особому случаю и не для какого-то особого мужчины. Ей близка концепция *намерения*. Если она чувствует себя красивой и знает, что под одеждой на ней есть нечто сексуальное – каждый день! – то подспудно посылает миру безмолвные сигналы. И мир это чувствует и реагирует на них.

Если вы мыслите сексуально, если вы чувствуете себя сексуально, если ваш бюстгальтер и трусики из одного комплекта (а француженки считают это абсолютно необходимым!), ваша жизнь наполнена сексуальностью и чувственностью. Это сродни музе счастья. Если вы счастливы и заняты, она посещает вас нередко. Ей хочется быть там, где царит счастье, веселье и радость. То же самое относится и к белью. Если вы наденете кружево и шелк, да еще и изысканные трусики и бюстгальтер, то муза любви не сможет этого не заметить. Вы будете ходить по улицам с тайной полуулыбкой, зная, что под вашей одеждой надето нечто восхитительное. И вы обязательно заметите, что эта красота отразится в окружающем вас мире. На рынке вы обратите внимание на артишоки и подумаете, что они напоминают кружево. Оборчатые края листьев красного латука напомнят вам юбки танцовщиц из Фоли-Бержер. А спаржа... ну, пожалуй, об этом можно и не говорить!

Как ухаживать за бельем

Я заметила связь между едой и бельем в Париже прошлой весной. Моя французская подруга Таня взяла меня с собой на местный *marché* (рынок).

Было прекрасное субботнее утро. Таня купила немного *saucisson* (колбаса) и *pate* (паштет), *baguette* (багет) и самую восхитительную клубнику, какую я только видела в этой жизни. Все это предназначалось для нашего пикника в парке. Кроме того, она купила немного овощей и букет свежих цветов. Когда мы уже уходили, я заметила прилавок с бельем (да, во Франции на рынке продается все – одежда и белье рядом с фруктами и овощами, вином и сидром, цветами и банками фуа-гра). Я показала Тане пару трусиков и бюстгалтеров пастельных цветов – они были бледно-желтыми с цветочным рисунком. Таня пожала плечами и посмотрела на меня типично французским взглядом, выражающим легкое неодобрение. Она сказала, что они «дешевые», тривиальные, нестильные. Когда мы вернулись домой, Таня привела меня в свою спальню, открыла ящик комода и показала свое белье. Эксклюзивное. Нежное. Не буду вдаваться в подробности, хочу лишь, чтобы вы поняли. У Тани не было ничего дешевого и тривиального. Все ее белье было прозрачным, кружевным, простым, но очень, очень элегантным. К каждому бюстгалтеру у нее было двое-трое трусиков. Нет, она не всегда покупала их одновременно, но у нее были определенные цвета, стили и ткани, и в этом отношении ее белье сочеталось друг с другом. Белье Таня всегда стирает руками. Стирка деликатного белья – это ежевечерний ритуал. У многих французских женщин, с которыми я общалась, была комната, которую они называли «бельевой»: где они вручную стирали вещи, требующие деликатной стирки (не только нижнее белье), а потом развешивали их для сушки и иногда гладили. Вы не представляете, у скольких французских женщин есть утюги и гладильные доски! Совершенно очевидно, что к своим драгоценным нарядам они относятся очень серьезно.

С той же серьезностью отнеситесь к покупке своего следующего бюстгалтера. Сегодня во многих хороших магазинах белья можно подогнать бюстгалтер по фигуре. Если вы не можете себе этого позволить, загляните в T.J.Maxx, Marshall's, J.C.Penny или даже в Target. Во всех этих магазинах сегодня продается фирменное белье по очень умеренным ценам. Чтобы носить хорошее белье каждый день (а не только по особым случаям), нужно иметь один бюстгалтер на три пары трусиков. Трусик и бюстгалтер должны сочетаться друг с другом. Заботьтесь о своем белье! И ваш муж не будет возмущаться, если увидит, как ваше белье сушится в ванной – или даже на веревке во дворе. Скорее всего, это ему даже понравится!

Еда и пикантное белье

В тот же день, когда мы с Таней ходили на рынок, я отправилась гулять по Парижу. Я не могла избавиться от мыслей о связи между свежими фруктами, овощами, цветами и бельем на французском *marché* (хотя Таня не одобрила качество этого белья). Близость еды и белья наверняка влияет на мировосприятие француженки, но природу этого влияния я понять не могла.

Я приехала в Париж днем раньше. Стоял жаркий летний день. Жара, шум и даже мода – вот чем жил Париж в этот день. Парижанки надели свои маленькие летние платица и белые хлопковые юбки. Дамы смело обнажались. Девушки надели новые легкие босоножки. Обувь натирает ноги всем, но французские девушки смело заклеивают потертости пластырем и заявляют, что через неделю *il n'y aurait plus de problème* (никакой проблемы не будет). Их ноги всегда готовы к новой обуви. Была середина июля, и по вечерам температура не опускалась ниже 12 градусов. Какое удовольствие в такой прохладный летний вечер стоять возле кафе «Этьен Марсель» в группе громко разговаривающих, очень модных людей со всех концов света! В воскресенье в кафе «Этьен Марсель» устраивалась вечеринка для геев. На тротуарах толпились сотни мужчин, одетых в невероятной красоты летние костюмы. Сюда можно было прийти хотя бы для того, чтобы познакомиться с летней мужской модой: шорты цвета шербета и рубашки поло фантастических цветов: розовые, голубые, зеленые, фиолетовые, желтые, оранжевые... Я сразу же вспомнила о витрине, которая днем привлекла мое внимание: в одной из кондитерских я увидела множество разноцветного печенья *macarons* в форме Эйфелевой башни!

И там было немало очаровательных женщин, которые пришли со своими друзьями-геями. Да, думаю, французы во всем любят разнообразие. И в разгар веселья в магазине Diesel, который находился напротив кафе, открылась витрина, чтобы впустить туда крохотный «Фиат». Машина должна была стать частью оформления магазина. Это событие стало кульминацией вечера. Поразительное зрелище! И мы все стали свидетелями этого потрясающего шоу на парижской улице.

В кафе я увидела девушку в необычном топе с кружевной спинкой. Это было нечто новое. Не тонкое черное кружево, а нечто вроде хлопкового макраме. И я снова вспомнила о сегодняшнем посещении рынка. Я вспомнила потрясающей красоты овощи – особенно огромные артишоки. А потом я поняла, что кружево на топе этой девушки напомнило мне

резные листья артишоков.

Кружево на спинке топа служило чудесным аперитивом, который можно было скрыть под одеждой. И так мы с вами сделали полный круг. Если еда, секс, любовь и красота так переплетены друг с другом, то как же мы можем не осознавать собственное тело и собственную фигуру? Между едой и интимностью существует теснейшая связь!

Бельевая диета

Я уверена, что красивое французское белье как-то связано и с их восхитительными сладостями и пирожными. Я заметила, что когда во время прогулок по Парижу под моей одеждой было надето что-то кружевное и роскошное, тогда чудные разноцветные *macarons* в витрине знаменитой чайной *Laduree* и шоколад известного Патрика Роже доставляли мне особенное удовольствие. Что уж говорить про невероятно сексуальные пирожные! Все эти профитроли, эклеры, шоколадные бисквиты отличаются какой-нибудь удивительной, милой деталью. Например, есть пирожные *Langue de chats* (кошачьи язычки), которые действительно имеют форму язычка, а пирожные *palmiers* – форму листа, и есть полумесяцы-круассаны. Дивные пирожные *mille-feuille* («тысяча листочков») делают из тончайших слоев теста и украшают шоколадом и ванилью. А *Madeleins* (маленькие пирожные в форме ракушек)! А бриоши – булочки, смазанные яйцом и напоминающие женскую грудь с большим соском!

Похоже, вся французская культура направлена на то, чтобы человек чувствовал себя сексуальным. Колоссальное внимание к деталям и художественный вкус проявляются в еде, одежде, архитектуре и садоводстве. Внимание к мелочам обыденной жизни порождает особый вид счастья – *joie de vivre*. Почему? Потому что самые заурядные дела – покупки для вечернего ужина, или поход на почту, или покупка пары трусиков – перестают быть скучными. Все это очень важно. Во всем кроется секрет обретения счастья.

А если вы не считаете, что покупка красивого бюстгальтера – это настоящее счастье, то поговорите с женщиной, которая потеряла грудь.

Любовь и потеря... И что тогда носить?

Диагноз «рак груди» поставили моей матери в 1977 году. Я только что вернулась из Европы и нашла записку от моей соседки по комнате. Там

было написано, что я должна срочно связаться с матерью – очень срочно. Я позвонила, и мне сообщили, что мама лежит в больнице Гринвич, а завтра ей предстоит радикальная мастэктомия.

Когда я училась в шестом классе, мама однажды не пришла на концерт, где я играла на скрипке. Врач обнаружил уплотнение в ее правой груди. Маму обследовали, опухоль удалили, и она оказалась доброкачественной. Однако на сей раз все было по-другому: маме предстояла серьезная операция.

Через несколько месяцев после мастэктомии мы с мамой отправились в магазин Saks Fifth Avenue на Лонг-Ридж-роуд в Стэмфорде. Специалист должен был подобрать ей бюстгальтер и протез. Да, это была моя мама – та самая, что не отрывалась от голливудских каталогов, носила парики и черные облегающие платья. И вот теперь она стояла за маленькой ширмой, которая почти не скрывала ее детской фигурки, и мне пришлось отвернуться, чтобы не видеть впадины на месте ее прекрасной груди. Мама очень похудела, у нее выпирали ребра, а живота практически не было. Она походила на маленькую девочку. Продавщица помогала ей с застежками. Мама выбрала очень красивый белый кружевной бюстгальтер с маленьким бантиком в центре. В этом маленьком белом кружевном бюстгальтере она выглядела хорошо. Нормально. И это было главное!

Когда я сегодня думаю о маме, то понимаю, понимаю всем сердцем: правильно подобранный бюстгальтер, немного кружева, немного шелка – все это может вселить в женщину истинную уверенность в себе. И это помогает ощутить себя сексуальной. А порой ощущение сексуальности очень даже важно.

С 1977 года прошло много времени. Мы прошли большой путь. Мастэктомия более не считается чем-то постыдным, что нужно скрывать. У нас проводятся целые демонстрации и марши в поддержку женщин, перенесших рак груди. Появились новые методы пластической хирургии и импланты. Как мне хотелось бы, чтобы мама дожила до этого!

Однако в тот день в магазине Saks Fifth Avenue в Стэмфорде мама сумела подобрать бюстгальтер и на какое-то мгновение почувствовала себя счастливой. В этом и заключается секрет *joie de vivre* – нужно уметь любить себя такой, какова ты есть.

Потратьте деньги на восхитительное французское белье. Вы наверняка найдете что-то подходящее в родном городе или в Интернете. Бюстгальтер и трусики должны сочетаться друг с другом (и стоит купить три пары трусиков к каждому бюстгальтеру).

Желательно черные, белые и какого-нибудь третьего любимого цвета – красного, розового или голубого. Попробуйте добавить какие-нибудь интересные аксессуары: комбинации, чулки с подвязками и корсеты в стиле ретро. Очень сексуально может выглядеть фартук.

Следите за своим бельем – стирайте его вручную и развешивайте для просушки. Выделите для него специальное место. Если можете, потратьте деньги на подгонку бюстгалтера и другого белья. Вы сразу же заметите изменения в своей внешности.

Может ли правильно выбранное и идеально сидящее на вашей фигуре белье сделать вас счастливее? Несомненно!

Глава 10

Французская приправа

Моя лучшая подруга по колледжу Бард, Айрис Леви, подарила мне сапоги. Свои новые, фирменные сапоги Frye. Потертые сапоги с квадратными носами из светло-коричневой кожи на небольшой платформе и тяжелом каблуке. Такие сапоги мог бы надеть ковбой. Сначала она дала их мне поносить, а потом решила, что они так мне подходят, что должны быть моими. Мама Айрис была в ярости – сапоги стоили почти 50 долларов – целое состояние в 1975 году. Но тогда мы не думали ни о деньгах, ни о материальных ценностях. Перед нашим выпускным балом Айрис написала мне письмо: *«Береги сапоги, крошка!»*

Я ехала в аэропорт Кеннеди, чтобы лететь в Лондон. После окончания колледжа можно было немного попутешествовать. Впрочем, в те годы никто об этом не задумывался, просто после выпускного вечера все куда-то ехали. Накануне летом мы с друзьями ездили в Калифорнию – в трейлере. Мы поехали прямо в июне. В Лос-Анджелесе я нашла временную работу в газовой компании Южной Калифорнии. Скопив достаточно денег, я решила осуществить свою мечту и отправилась в Сан-Франциско, чтобы побывать в районе Хейт-Эшбери. Летом 1975 года там было очень много преждевременно постаревших хиппи, блуждавших по улицам в длинных мексиканских робах. Выглядели они ужасно – казалось, эти люди заблудились и не могут найти дорогу домой.

В ту пору я владела стенографией и печатала со скоростью 106 знаков в минуту, причем почти без ошибок, так что всегда могла найти работу. В старших классах я разрывалась между мыслями о колледже и секретарской карьере, поэтому в Сан-Франциско я несколько месяцев работала в корабельной компании в старом Ферри-Билдинге. И снова, когда у меня скопилась достаточная сумма, я покинула западное побережье, вернулась на восток, скопила еще немного денег и отправилась в Англию.

Мой самолет приземлился в Хитроу в шесть утра. Был сентябрь 1975 года. Лондон показался мне местом более цивилизованным, нежели те, где я была раньше. По крайней мере – более безопасным. Но я явно была существом наивным. У меня был только билет на самолет, 300 долларов в дорожных чеках American Express и рюкзак, где лежали джинсы, черный топ, две индийские юбки с принтом, рубашка «Пикассо» в белую и синюю полоску, огромный свитер, позаимствованный у брата, пара массивных

башмаков и туалетные принадлежности. Ах, да, чуть не забыла – еще теплая ночная рубашка для холодных английских ночей. В Англию я прибыла в подаренных Айрис сапогах. И вот с таким багажом я намеревалась провести в Англии целый год.

Я оказалась в Лондоне не впервые. Я уже была здесь год назад и познакомилась с симпатичным британским парнем, Аланом Драйвером. Он работал в туристическом агентстве в Хэмпстед-Хит.

Рюкзак мой, кстати, представлял собой большую плетеную корзину ручной работы с двумя кожаными лямками, чтобы носить ее за спиной. Провожая меня, папа в шутку поинтересовался: куда я отправляюсь – на пикник или в Европу.

Скажу пару слов о моих сапогах Frye. Они не особенно красивы. Выглядят они поношенными. Квадратные носы, отстрочка по краям. В те времена их выпускали только одного цвета – коричневого. Вместе с сапогами покупателям вручали маленькую баночку седельного мыла и инструкцию по чистке и уходу за сапогами, чтобы они служили вечно.

Это тоже особенность того времени. Тогда люди отчаянно боролись против безграничного потребления и планового устаревания. Мы жили бедно, но стильно.

(Была даже книжка с таким названием.) Покупки в магазине Армии Спасения являлись политическим и духовным шагом. У вещей есть характер и даже душа. Мы давали новую жизнь старой одежде. Мы спасали шелковые юбки из мусорных баков. Мы покупали винтажные вещи в Unique Boutique и Canal Jeans. Мы покупали вещи из переработанных отходов, раскрашенные в студенческих кооперативах.

Я и Мэри Куант

Я ехала в шотландский город Инвернесс, и тут кто-то заговорил о Нью-Йорке: «Это город-призрак. Город-банкрот. Они продают акции, чтобы спасти город». И это я услышала сразу после того, как мой британский бойфренд заявил, что мы должны «остаться друзьями».

Сердце мое было разбито. Я страдала. Но к чему возвращаться, если на родине меня ждет всего лишь город-призрак? Когда деньги у меня кончились, я нашла канадское агентство по трудоустройству. Там мне сказали, чтобы я не заморачивалась на тему гражданства, а работодателям говорила, что я из Канады. Я нашла работу у модельера на стильной лондонской площади Оксфорд-Серкус. Компания производила очень

модные шерстяные пальто и платья. Модели были простые: силуэт-трапеция, позаимствованный у Мэри Куант^[26], и большие воротники. Там мне дали пальто винного цвета, в котором я проходила всю зиму. Пальто было не особенно теплым, и в нем я выглядела как обычная английская школьница. Зарплата, впрочем, была очень даже неплохой. Вскоре я снова сумела скопить определенную сумму и решила продолжить путешествие. Я уехала из Лондона, пережила непростую ночную морскую переправу через Ла-Манш и оказалась в Париже, где познакомилась с Морин. Морин родилась в Ирландии и уже несколько раз приезжала во Францию – она работала в Париже няней. После переправы через Ла-Манш меня мучила морская болезнь. Меня страшно тошнило. Морин была очень добра и позаботилась обо мне. Мы подружились. Поскольку остановиться в Париже мне было негде, она предложила мне переночевать у нее на полу.

Морин жила в пятиэтажном доме на Левом берегу – на бульваре Сен-Мишель. Был февраль, и мы согревались с помощью небольшого газового обогревателя. (Да, вы правы, это было довольно опасно.) И газ у нас вечно кончался в субботу вечером. Шел 1976 год. В то время только появился стиль диско. Морин обычно говорила: «На танцах мы согреемся. Пошли на дискотеку». Холодными субботними вечерами мы выходили на бульвар Сен-Жермен и шли в новую дискотеку, чтобы потанцевать с марокканскими студентами и парнями сомнительных занятий. Я не очень хорошо говорила по-французски, они не говорили по-английски, поэтому мы объяснялись, как дети. «Мы делать счастье?» Ну да, типа того. Мы целовались на мостах и объедались пирожными.

Мода существует не только в одежде. Мода сходит с небес на улицы, и она влияет на представления о том, как мы живем и что с нами происходит.

Коко Шанель

Каждое утро я шла с Левого берега через Люксембургский сад к зданию «Альянс Франсез». Некоторое время я тоже работала няней. В Париже я часами сидела в кафе, курила Gauloises и ходила, ходила, ходила. Как-то вечером я оказалась на вечеринке настоящих французов в доме настоящей француженки. Помню лишь соблазнительный звук французской речи вокруг себя и красивую одежду. На вечеринке все были одеты замечательно – стильные юбки, свитера, туфли... В своих джинсах и топе я чувствовала себя замарашкой. Честно говоря, я всегда более комфортно ощущаю себя в красивой одежде. Ведь этому учила меня моя бабушка. В

70-е мне нелегко было одеваться как хиппи. Это требовало определенных усилий – нельзя сказать, что такой имидж был для меня естественным. А тут я оказалась на вечеринке в окружении элегантных французов и даже не могла подобрать слова, чтобы объяснить, что хипповый вид – это всего лишь поза.

В Париже я прошла собеседование на должность секретарши. Фирма была английская. Собеседование проводил представитель лондонского модельера. До сих пор думаю, насколько иначе могла бы сложиться моя жизнь, если бы я проявила хоть капельку терпения. Помню, как мне диктовал красивый француз, говоривший на безупречном английском. Помню, как сидела за электрической пишущей машинкой, как заправляла туда бумагу и прижимала ее планкой. А потом я посмотрела на листок – образец текста – и начала печатать. Быстро печатать. Однако, увидев напечатанное, я поняла, что наделала массу ошибок. Я никак не могла понять – почему, а потом взглянула на клавиатуру – буквы на ней располагались иначе. Клавиатура была европейская. Там, где на американских или британских машинках находилась буква «а», на европейских стояла буква «q». И нужно было нажимать клавишу верхнего регистра, чтобы поставить точку. Я извинилась перед человеком, который диктовал мне письмо, и вернула ему листок. Он сказал, что понимает проблему. Если я хочу, то могу приходить в офис и потренироваться. Я ответила, что подумаю, но так и не вернулась. Сама не знаю, почему. Может быть, потому, что у меня не было денег и мне нужна была срочная работа и нормальная квартира. А может быть, потому, что я заболела. В феврале в Париже было холодно и дождливо. Маленькое британское пальто не согревало меня. Я свалилась с гриппом, а поправившись, вернулась в Лондон и устроилась на временную работу.

Потому что ночь принадлежит нам

Весной я отправилась в Амстердам и там встретилась с теми же марокканцами, с которыми веселилась в Париже. Неожиданно выяснилось, что все они геи. Я познакомилась с рыжим парнем из Калифорнии. Он пригласил меня послушать Патти Смит в клубе El Paradiso. Клуб оказался огромным, и певицу я еле видела. Она была где-то далеко, кричала и пела – крохотная птичка в черном. Трудно было даже понять, женщина она или мужчина. Но она меня абсолютно очаровала, и я поняла, что хочу быть бардом. Я тоже хотела одеваться в черное, кричать и выступать перед огромными толпами, собравшимися специально, чтобы послушать меня.

В июне я вернулась в Лондон. Я поселилась в коммунальной квартире в Хайгейте. Моими соседями по коммуналке были: парень из Австралии, девушка из Греции, еще две девушки – одна из Канады, другая из Вены. Венка Бригитта изучала фотографию в колледже живописи и дизайна Централ Сент-Мартинс. Мы с ней быстро подружились. Мы обе любили делать покупки в Viba и на блошином рынке в Кенсингтоне. И нам обеим нравилось носить костюмы. Бригитта меня фотографировала, и я до сих пор храню эти снимки. Удивительно, но в то время я страшно много спала. Мои сапоги Frye сиротливо стояли в углу общей комнаты. Носки их слегка поднялись, а голенища притулились друг к другу, словно шептали что-то на ухо. Носки потерлись и стали темно-коричневыми. В лихорадочном сне я слышала Blue Джони Митчелл.

А потом появился мой старый британский бойфренд, сел на мою постель, и я чудесным образом поправилась. Он вытащил меня из постели, и мы поехали в Кембридж на целый день. В маленьком домике у дороги мы пили чай и ели лепешки со взбитыми сливками.

А потом он сказал, что я должна вернуться домой, в Америку.

Bonjour, Tristesse

Здравствуй, грусть

Когда я приезжаю в Париж, то всегда встречаю призрак самой себя в молодости. Это обычно происходит на бульваре Сен-Жермен, на пересечении с бульваром Сен-Мишель. Она заходит в Wimpy's за гамбургером и жареной картошкой. Это мучает ее, но она уже устала жить на сыре и багетах. Она проходит через Люксембургский сад и направляется к *Alliance Française*, где продолжает мучиться над французскими глаголами. В ее голове полная сумятица, и ей кажется, что она живет наполовину. Она разучилась правильно говорить по-английски. Разучилась печатать. Забыла свой дневник в офисе American Express. Она боится турецких туалетов. Ей надоело спать на полу. Она устала от холода. Ей хочется принять настоящий горячий душ. Ей хочется как следует поесть. Ей хочется нравиться французам, но те не спешат полюбить ее. Однажды элегантный француз в костюме с галстуком остановил ее возле Галереи Лафайет и что-то сказал по-французски. Когда она ответила, что не понимает, что она из Америки, он продолжал говорить. Он спросил, что она здесь делает. Ему пришлось несколько раз повторить свой вопрос,

чтобы она поняла. В конце концов, она ответила, что ищет работу, и тогда он спросил: *«А почему вы не работаете в собственной стране?»* Он повторил свой вопрос еще несколько раз, и только тогда она поняла, что он говорит. И лицо ее залилось краской.

Почему вы не работаете в собственной стране? Вопрос, конечно, хороший, но ответить на него трудно. Никсону был объявлен импичмент, а Нью-Йорк стал городом-банкротом. Мать снова в психиатрической клинике, а брат с молодой женой уехал в Австралию.

Девушка-призрак об этом не говорит, но одежда говорит за нее. Одежда буквально кричит: *«Я – девушка из процветающей, богатой страны, но вот я тут, в своей крестьянской юбке, с рюкзаком. Я притворяюсь цыганкой, у которой нет своего дома».*

Американские хиппи

Недавно моя учительница французского Марселина рассказала, что французы (особенно французы ее поколения) без особого энтузиазма отнеслись к богатым американским юношам и девушкам, которые хлынули во Францию в конце 60-х – начале 70-х годов. Французам казалось, что американцы смеются над ними. Им довелось столько пережить во время войны. Даже в 60-е годы жизнь во Франции была нелегкой. Они переживали серьезный экономический кризис. Когда Марселина видела этих подростков и молодых людей в рваных джинсах, старых футболках и крестьянских юбках, то воспринимала их вид как издевательство.

Для французов красивая и добротная одежда – даже если у тебя всего одна юбка, одно платье, одна блузка, один маленький шерстяной жакет и красивый шарф – это символ достоинства перед лицом трудностей. Аккуратность и красивая одежда говорят о том, что ты не сдаешься. Это знак уважения к семье, соседям, к своей стране.

Я не сказала Марселине, что была одной из тех девушек-хиппи, которые бродили по Франции в крестьянской юбке, сапогах Frye, с рюкзаком за плечами и волосами, повязанными простым платком. Приезжая в Париж и встречая призрак самой себя, я гадаю, не встречалась ли я с Марселиной где-нибудь возле метро Клюни-Сорбонна. Я представляю, как извиняюсь перед ней, и думаю, сможет ли она когда-нибудь простить меня.

Слушайте бабушек

Дабы по-настоящему понять корни современной французской моды, очень полезно понаблюдать за французскими дамами, которым уже за восемьдесят. Они выросли в дни славы Коко Шанель. Это они смело отказались от турнюров и корсетов, длинных и широких юбок ради простоты и классики, роскоши и удобства. Они выбрали одежду, в которой чувствовали себя свободно и комфортно. Эти дамы пережили две мировые войны. Они жили в те годы, когда найти хорошую ткань было нелегко, да и стоили ткани очень дорого. Когда началась Вторая мировая война, им пришлось быстро собираться и бежать из Парижа в глубинку. Они жили в эпоху колоссальной неопределенности. Коко Шанель однажды сказала, что не хотела бы весить больше, чем птичка на мужском плече. Думаю, это чувство объясняется очень просто: лишний вес – это лишний груз, по-настоящему лишний в эпоху, когда нужно было быть готовой в любой момент бежать прочь.

Все соглашаются, что французские *femmes d'un certain âge*, которым уже за восемьдесят, несут в себе геном французского стиля. Они сумели сохранить этот стиль в самых тяжелых условиях, когда не было ни времени, ни денег, ни возможностей. (Неудивительно, что отличительной особенностью французской моды всегда был шарф!) Постоянные лишения и богатое воображение породили стиль глубоко оригинальный, простой и исключительно французский.

Все старое снова становится новым

Умение сделать нечто необычное и замечательное из малого по-прежнему живет в душе всякой француженки. Искусству *vide-grenier* я училась в Овилларе, а потом мои парижские подруги продолжили мое обучение. *Vide-grenier* в переводе с французского означает «опустошить чердак». Помимо обычных рынков в каждом городке проводится, по меньшей мере, один особый. В этот день жители города освобождают от хлама свои шкафы, чердаки и подвалы и выставляют лишние вещи на продажу. В Америке тоже есть подобная традиция, но во Франции такие распродажи гораздо лучше организованы, и в них принимают участие почти все жители города. Моя подруга Таня недавно купила чудесную винтажную скатерть всего за три евро!

Викки Арчер написала замечательную, очень красивую книгу-альбом «Моя французская жизнь». Она же ведет очень популярный среди франкофилов блог «French Essence». Ее новая книга под тем же названием выйдет в свет в октябре.

Викки – настоящий специалист по охоте за сокровищами, и вот что она говорит о *vide-grenier*:

Такая распродажа обычно устраивается на открытых площадях. В моем городке Сен-Реми де Прованс рынок работает на территории местной автомобильной парковки. Продавцы приходят рано утром, устанавливают прилавки, раскладывают товар, а потом устраиваются поудобнее – ведь их ждет очень долгий день. На таком рынке продается абсолютно все – от старинных вещичек до современных, но по каким-то причинам ненужных владельцу. Французы ничего не выбрасывают. Если что-то не купят в первый раз, то обязательно купят в следующий. Vide-grenier – это нечто вроде лотереи. Никогда не знаешь, что найдешь, пока не начнешь искать... И даже если не купишь ничего, это отличное времяпрепровождение. В конце концов, это же настоящая Франция.

Что нужно девушке

Но прежде чем обогатить свой гардероб или домашнюю обстановку чем-то найденным на *vide-grenier*, французская женщина составляет основную палитру нейтральных тонов. Обычно она выбирает черный, темно-синий, бежевый или светло-желтый цвет, а потом добавляет яркие пятна – шарфы, украшения, туфли, сапожки или перчатки. Француженка может быть с ног до головы одета в черное, но ярко-розовый кардиган придаст ее облику необычный шарм.

Француженки исповедуют принцип «чем меньше, тем лучше». И поскольку они тщательно выбирают основные предметы гардероба, вещи эти служат долго. И создается впечатление, что нарядов у французской женщины гораздо больше, чем есть в действительности.

Американские женщины без труда могут воспользоваться этой французской хитростью. Во-первых, выбирайте классические предметы одежды очень тщательно. Не жалейте денег на качественные материалы и добротный покрой. Поскольку качественная одежда стоит дорого, не тратьте деньги, пока не найдете то, что сидит на вас идеально. Вам же нужно, чтобы одежда прослужила долго. Вот что вам понадобится.

- Классическая белая юбка (хотя бы одна)
- Юбка-карандаш (черная, темно-синяя, бежевая, белая)
- Идеально сидящие джинсы
- Несколько футболок или топов (черный, темно-синий, белый)

- Классическое маленькое черное платье
- Жакет нейтрального оттенка
- Идеально сидящие брюки из качественного материала
- Чудесный кашемировый свитер нейтрального оттенка
- Кардиган нейтрального или дополняющего цвета
- Классический плащ

К этому следует добавить несколько симпатичных аксессуаров сообразно вашей натуре, вашему воображению и характеру. Может быть, таким уникальным аксессуаром станет яркий шелковый шарф, подаренный бабушкой, или забавное ожерелье, купленное в Target. Или это будет пара сиреневых леггинсов, купленная в прошлом году в Париже, либо нечто такое, что вы купили прямо у художника на ярмарке ремесел. А может быть – пара туфель на головокружительной шпильке или сумочка, найденная в комиссионном магазине. Аксессуары нужно подбирать так, чтобы они вдохнули душу в ваш минималистский классический гардероб. Именно в аксессуарах можно позволить себе что-то лишнее и отвечающее последнему писку моды. Если вы не потратите на эту вещь целое состояние, то неважно, что через двенадцать месяцев она будет смотреться нелепо.

А теперь выберите свой фирменный вспомогательный цвет. Выберите то, что особенно хорошо на вас смотрится. Лучше всего выбирать цвет с подругой. Потренируйтесь на шарфах. Приложите их к шее и выберите те цвета, которые идут к вашим глазам и волосам. Такой цвет должен делать вас ярче. После этого можно подумать о вторичных рисунках. Лично я обожаю красную клетку тартана «Роял Стюарт». В 1993 году я купила в Лос-Анджелесе такую юбку и ношу ее до сих пор. Я считаю ее своей счастливой юбкой, потому что именно в ней встретила моего будущего мужа! Сейчас я пытаюсь ввести в свой гардероб леопардовый принт, но мне как-то не хочется выглядеть «пантерой». Я сдерживаю себя – пока что я ограничилась парой леопардовых туфель и леопардовой сумочкой... Ну ладно, ладно, признаюсь: я только что купила леопардовое пальто от Даны Бухман. Оно очень легкое и настолько сексуальное, что устоять мне просто не удалось. Правда, я купила его в местном комиссионном магазине за смешные деньги!

Итак, вы поняли, что я хочу сказать? Совсем не обязательно ехать во Францию, чтобы выглядеть как француженка. Секрет французского стиля в сочетании добротных предметов одежды с самыми необычными находками. *Vide-greniers*, блошиные рынки и комиссионные магазины вам

в этом помогут. Ну что, начинаем тренировать глаз? И тогда вы сможете найти истинные сокровища среди хлама, которым забиты магазины подержанной одежды.

Повторенье – мать ученья

Все дело в практике.

Расскажу вам о нескольких хитростях. В большинстве таких магазинов одежда развешена по цветам. Если вы уже определились с базовой палитрой и вторичными цветами аксессуаров, то можете сразу же сосредоточиться именно на том, что вам нужно. Прежде чем взять в примерочную юбку, свитер или брюки, пощупайте ткань. Осязание скажет вам многое. Натуральная она или синтетика? Создалось ли у вас ощущение добротности или на ощупь ткань кажется дешевой? Вот когда вы найдете вещь нужного цвета, из замечательной, приятной на ощупь ткани, тогда можно брать ее в примерочную и рассматривать придирчивым взглядом.

Обычно француженка выбирает черный, темно-синий, бежевый или светло-желтый цвет, а потом добавляет яркие пятна – шарфы, украшения, туфли, сапожки или перчатки.

Если все это кажется вам слишком утомительным, начните с комиссионных магазинов, где продают дизайнерские вещи. Они стоят гораздо дороже, но ориентироваться в таких магазинах легче. Начните с охоты за чем-то простым – шарфами, сумочками, перчатками. Если у вас есть стильная подруга, возьмите ее с собой. Кроме того, многому вас может научить частое посещение таких магазинов и наблюдение за покупательницами.

И это приучит вас к настоящей охоте. Да, это действительно охота, и далеко не каждый визит в комиссионный магазин окажется удачным. Зато вы многое узнаете о собственном стиле – уроком станет каждое посещение. Тянет ли вас к платьям-футлярам начала 60-х или вам нравятся пышные юбки в стиле 50-х? А может быть, вы без ума от безбашенной моды 80-х? Я открыла для себя винтаж, потому что фигура моя далека от современных стандартов, но дайте мне платье 1955 года и – вуаля! Оно сидит на мне идеально!

Вы – звезда собственного фильма

Француженки черпают идеи относительно собственной одежды из

самых разных источников, а не только с модных подиумов. Их вдохновляет архитектура, кино, художественные галереи и посещения Аквариумов (представьте себе ярких тропических рыбок самых невероятных цветов и расцветок!). Их вдохновляет даже еда – особенно пирожные! А идеи ансамблей они черпают в путешествиях. Они ищут образ, который им нравится, а потом начинают фантазировать и экспериментировать. Например, образ в стиле вестерн. Джинсы и белая рубашка у любой француженки уже есть. А потом она отправится в Остин, штат Техас, и там обязательно купит пару красных ковбойских сапог! Истинная француженка наденет джинсы, рубашку, сапоги – и повяжет маленький красный платочек на шею. Ковбойская шляпа ей не подойдет – слишком прямолинейно и тривиально. Однако в ее облике уже достаточно ассоциаций с характерным прикидом Дикого Запада.

А вот наша француженка посмотрела последний фильм про Джеймса Бонда. Она достает из шкафа свой классический плащ. Надевает черную юбку-карандаш. Белая блузка, темные очки, перчатки. Сапоги. А чтобы поставить завершающую точку, она, возможно, добавит старый портфель, «украденный» у отца. И вот перед нами уже непобедимый международный шпион.

Робин Гуд. Честно говоря, прошлой осенью практически во всех французских городах и деревнях, где мне довелось побывать, я встречала намеки на этот образ. Не думаю, что, говоря о своем стиле одежды, женщины осознавали это, но я видела длинные туники, широкие кожаные ремни на бедрах, легинсы самых разнообразных цветов и цветные замшевые сапоги с широкими голенищами. Такой костюм часто дополнялся сумкой на плече и, разумеется, знаменитыми французскими шарфами.

Сексуальная библиотечка? Она наденет юбку-карандаш нейтрального цвета, кашемировый свитер в тон, повяжет на шею шарф, сместив узел вбок. Может быть, наденет жемчужное ожерелье. Конечно, прозрачные чулки и туфли на шпильке. Волосы она соберет в пучок. И, разумеется, она затянет талию кожаным ремнем и наденет очки в изящной оправе.

Недавно я встречалась с автором восхитительной сексуальной (и очень полезной!) книги «Пикантный Париж: Дамский путеводитель по сексуальному городу», Хизер Стиммлер-Холл. Мы встретились на улице Монж. На Хизер был твидовый жакет и твидовая юбка, шерстяной шарф, очаровательный берет, чулки и сапоги. Ее очки сразу же напоминали о библиотеке. Поскольку октябрьским вечером в Париже было довольно

прохладно, Хизер застегнулась на все пуговицы. Она стройная и очень элегантная женщина. Она моложава и очень красива. Многослойная одежда, шарф и ряд маленьких пуговиц создавали чудесную атмосферу тайны. И все это делало ее очень сексуальной!

Неспешное откровение

Конечно, шарф – это очень важный модный аксессуар. Вы можете одеться в скромной гамме – темно-синее платье или черный свитер с юбкой-карандаш, а затем добавить пояс, украшения, чулки необычной фактуры и интересный шарф, и тем самым полностью изменить свой облик. Шарф можно носить на шее или задрапировать на одном плече и заколоть красивой булавкой. А если на улице холодно, большой шарф с легкостью сыграет роль шали. Шарфы – это совершенно магические аксессуары, и французы понимают их потенциал лучше кого бы то ни было. Да, шарф может согреть вас зимой. Шарфы можно завязывать и драпировать бесчисленным числом способов. Если вам не нравится собственная шея, закройте ее шарфом в стиле Норы Эфрон: идеальное решение для *femme d'un certain âge*. В шарфе есть что-то невероятно стильное. Это завершающий штрих практически к любому костюму.

И красота не главное. Шарфы потрясающе сексуальны! Мужчины с ума сходят от женщин в шарфах, потому что, если подумать как следует, шарф – это средство соблазнения. Предположим, вы встречаетесь с мужчиной в кафе. Вы сидите за столиком. Поначалу вам холодно, и вы кутаетесь в шарф. Возможно, медленно снимаете перчатки. Проходит какое-то время, и вы согреваетесь. Шарф слегка раскрывается – чуть-чуть, совсем немного, – но ваш собеседник уже видит изгиб вашей шеи. Постепенно вы раскрываете шарф все больше, а потом спускаете его на плечи. Настоящий стриптиз! Все эти действия, эти укутывания и раскрывания сводят мужчин с ума. Это гораздо сексуальнее реального раздевания, поскольку действие очень сдержанное, но при этом возбуждающее.

Наблюдая за вашей игрой с шарфом, мужчина представляет, каково это раздевать вас. Многослойная одежда создает интригу, усложняет игру и будит воображение.

Секрет во внимании

Сидя в кафе в Тулузе, я обратила внимание на одну особенность. Женщины одеваются, чтобы соблазнять мужчин. И это совершенно

нормально, хотя в Америке нам порой бывает трудно примириться с этой идеей. Много лет я работала в сценарном отделе студии Paramount Pictures на актрису Мег Райан. Со своими идеями к нам приходили сценаристы, режиссеры и продюсеры. Наверное, вы думаете, что люди, которые собираются делать большой голливудский фильм, одеты прекрасно?

На самом деле совсем нет. Наоборот, в Голливуде считается *не стильным* хорошо одеваться. Большинство киношников прилагают усилия к тому, чтобы выглядеть так, словно они вообще не думали, что надевают. Они приходят в джинсах, кроссовках, мятых рубашках или в классических рубашках, но с бейсбольной кепкой. Это уже стало своеобразной униформой. Этаким американский стиль. У нас есть неформальные пятницы. Нам нравится думать, что мы не скованы требованиями дресс-кода. Мы свободны и чувствуем себя комфортно. Но что, если это лишь очередной способ приспособленчества? А когда наступает время одеться официально, мы перегибаем палку уже в другом направлении и теряем чувство баланса.

Вернемся за столик кафе в Тулузе. Я обратила внимание, что француженки надевают что-то простое – например, юбку с блузкой, – но всегда добавляют какие-то очаровательные аксессуары, ремень, который сочетается с их шарфом, или чудесную брошь. Они не стесняются выглядеть так, словно оделись безо всяких усилий и размышлений. На самом же деле они хорошо обдумывают, что надеть. И никогда не перегибают палку, не лезут вон из кожи. Но, глядя на них, понимаешь: они знают, что на них смотрят мужчины, и им нравится доставлять удовольствие. Вам кажется, что не стоит одеваться для того, чтобы кому-то понравиться? А я так не думаю. Разве не стал бы наш мир лучше, если бы мы все делали над собой определенное усилие, чтобы порадовать своих друзей, родных, соседей и общество в целом красивой и элегантной одеждой?

Давным-давно...

Замечательная художница, создательница прекрасных акварелей, истинная франкофилка, хозяйка блога Paris Breakfasts – Кэрол Жилетт, говорит, что красный цвет играет очень важную роль в жизни французских женщин.

Она видит корни этого увлечения в «Красной шапочке» и «Алисе в Стране чудес»:

В Нью-Йорке мало кто носит красное, но в Париже этот цвет

встречает вас повсюду. Французские женщины могут надеть ярко-красный шарф, чтобы расцветить дождливый и серый день. Но вам могут попасться и француженки, одетые в красное с ног до головы. Красный цвет носят даже бабушки, а маленькие дети бегают в красных ботиночках. Дизайнер Марк Якобс создал красное свадебное платье. Ну, и конечно же, красные комбинации! А иногда видишь узкую полоску красной подкладки пиджака или жакета.

О, мы еще забыли о туфлях с красной подошвой от Кристиана Лабутена! Это идеальный пример того, как искра ярко-красного цвета под элегантной черной лодочкой создает невероятное ощущение и полностью меняет образ. Такова сила красного цвета.

Французы любят не только красный, но и ярко-розовый. А восхитительный оранжевый, придуманный компанией *Hermès*? Недавно я стала замечать синий электрик и ярко-желтый цвет. Что я хочу вам сказать? Французы не боятся добавить искру яркого, даже чрезмерно яркого цвета – и вы тоже не должны этого бояться. Если хотите выглядеть *très Française* (очень по-французски), начните с красного!

Французское – нефранцузское (новая игра для кафе)

Моя французская подруга Мишлен работает имиджмейкером. Она рассказала мне, что по воскресеньям любит посидеть в кафе в центре Парижа с подругой, наблюдая за другими парижанами: «Мы сразу же чувствуем, кто истинный парижанин, а кто нет. Эта игра доставляет нам огромное удовольствие». Мишлен прекрасно чувствует женщин. Она помогает недавно приехавшим во Францию британцам и американцам ориентироваться во французских обычаях и манерах. У нее наметанный глаз. Она рассказала мне о том, что узнала за долгие годы наблюдений.

Недавно я тоже попробовала играть в эту игру, сидя в кафе на Правом берегу. Мы с моей американской подругой сели за столик и стали гадать, кто из прохожих француз, а кто нет. Это не так легко, как может показаться, потому что на улицах Парижа множество франкофилов в шарфах и полосатых рубашках «Пикассо», красивых юбках и туфлях. И все они изо всех сил стараются выглядеть по-французски! (*Разумеется, и я тоже отношусь к их числу!*)

И все же определенное различие ощущается. **Главное отличие француженки от нефранцуженки в том, что одежда первой настолько тщательно спланирована, что она выглядит так органично, словно совершенно не думала, что надеть утром. При этом у каждой есть какая-**

то мелочь, характерная только для нее – нечто оригинальное и притягивающее взгляд. Может быть, это кружевная блузка цвета лесной зелени, надетая под строгий жакет. А может быть, это босоножки, из которых выглядывают ухоженные ступни с ногтями, покрашенными во все цвета радуги. (Моя подруга Таня поступила именно так! Я привезла ей из Америки лак для ногтей пастельных оттенков, и она покрасила каждый ноготь своим цветом.) Оригинальность может проявляться в выборе аксессуаров. Парижская студентка Сюзи раскрасила свой велосипед в красную и желтую полоску!

Конечно, есть определенные правила. В театр или на прием люди одеваются соответственно. Однако не менее важно создать свой стиль, характерный только для вас одной.

Вы прекрасны

Такая легкая оригинальность лежит в основе французского стиля. Это уже не туфли, шарфы, прекрасно сидящие джинсы, высокие каблуки или классический плащ, а небольшой секретный компонент, который принадлежит вам и только вам. Но эта мелочь обладает поразительной силой и потенциалом, и вы должны в полной мере его использовать – например, осознать магическую силу собственных красных тапочек. Да, они были у вас на ногах все это время, но знаете ли вы, что они наделены силой отпугивать злых ведьм? И они могут перенести вас из одной страны в другую?

Все дело в уверенности. Поняв, что эта вещь – именно ваша, сделайте ее своей изюминкой. И это сделает вас сильной и прекрасной, потому что вы наконец-то научитесь любить себя такой, каковы вы есть.

Покупки с Сильви

Сильви взяла меня с собой за покупками. Да, я, 56-летняя женщина, состоящая в клубе Следящих за Весом, согласилась пойти покупать одежду вместе со стройной 30-летней парижанкой. Красавицей, обладающей поразительным чувством стиля. Сильви часто бывает в бутиках Пятого округа, и у нее там есть скидка, которой она хотела со мной поделиться. Прежде чем войти в бутик, я твердо решила, что буду смотреть только сумочки и туфли и не подойду к одежде. Я была уверена, что одежды моего размера (французский 48) там попросту нет.

К моему удивлению, одежда такого размера там была. В магазине было

много женщин – француженок – моего размера. Я пыталась держаться на заднем плане, но Сильви сразу же выбрала для меня пару юбок и несколько платьев. Мне не хотелось мерить, но, с другой стороны, я не желала показаться неблагодарной. Кроме того, это была отличная возможность, и Сильви хотела поделиться со мной своей скидкой, поэтому я все же примерила несколько вещей. К нам присоединилась продавщица. Она советовала, какой топ, юбку или ремень подобрать. Я всегда с подозрением отношусь к продавцам, которые что-то мне предлагают, но советы этой французской продавщицы оказались очень продуманными. Вместе с ней и Сильви мы сумели составить великолепный костюм. Я почувствовала, что процесс покупок доставляет мне истинное удовольствие. Они выбрали для меня длинную кружевную юбку. А потом еще платье от Унгаро цвета светлого загара. Платье стоило 100 евро, но со скидкой Сильви я смогла купить его за полцены. Да, да, платье от Унгаро за пятьдесят евро! Летнее платье с маленькими короткими рукавами-фонариками и оборчатый лифом с четырьмя маленькими металлическими пуговками в форме сердечка. Модель явно была навеяна идеями 20-х годов. Платье – очень женственное, летящее. Тонкий шнурок проходит по бедрам и завязывается сбоку. Один рукав украшен маленьким сверкающим сердечком. У Унгаро одеваются Пенелопа Крус, Кэтрин Зета-Джонс и Шэрон Стоун. Его модели всегда очень чувственны. Загляните на его сайт, и вы узнаете, как «он украшает повседневную одежду и напоминает женщинам, что они – радость каждого мужчины».

Я отправилась в примерочную, задернула за собой шторку, сняла юбку и топ и натянула на себя новое платье. Оно подошло – впрочем, материал был эластичным, поэтому, думаю, оно подошло бы кому угодно! Я вышла, чтобы показаться ожидающим меня продавщице и Сильви. Они ахнули. Они заулыбались. Они воскликнули: «*oh oui, bien sûr!*» (О, да, конечно!)

И все же я была настроена очень скептически. Я смотрела на свое отражение в зеркале и видела только две огромные груди и столь же огромную ложбинку. Я никогда не надела бы такое платье. Оно демонстрировало все – и бедра, и живот, и ягодицы, и грудь. Обе груди. Обе большие груди. Но я была в Париже, и две изящные француженки восклицали: «О-ля-ля!» Обе твердили, что я выгляжу потрясающе и просто обязана купить это платье!

Честно говоря, мне казалось, что в глубине души они потешаются надо мной. Может быть, это такая чисто французская шутка, а я просто этого не понимаю. Ха-ха-ха! Я сказала Сильви, что никогда не смогу надеть нечто такое... *облегающее*. «Почему?» – удивилась Сильви. «Из-за своего

размера», – прошептала я.

И тогда Сильви сказала, что свободная, бесформенная одежда вовсе не делает меня миниатюрнее или сексуальнее. Я просто прячусь за ней. «А это платье выводит тебя из тени», – твердо объявила она.

А потом она напомнила мне, что *joie de vivre* – это позитивный взгляд на жизнь, умение наслаждаться моментом, ощущение легкости бытия, удовлетворение от жизни и полное принятие себя – *être bien dans sa peau!*^[27]

И я купила это платье!

Мечты, на которые нужно осмелиться

Да, я купила платье. Я купила платье, потому что в глубине души чувствовала, что Сильви права. Может быть, я и правда хорошо выгляжу в этом платье. Кроме того, его выбрала для меня настоящая француженка – парижанка! Эта покупка стала частью моего французского опыта, сувениром из парижского магазина. У меня не было другого выхода – я должна была его купить!

Когда мы вернулись домой, Сильви сказала мне, что французы обожают крупных женщин. Она показала мне запись концерта американской певицы Бет Дитто. Бет Дитто была очень крупной, но поклонники ее обожали. И я начала думать об этом. И все же, вернувшись в Америку, я по-прежнему была не уверена в себе. А потом я узнала, что июньский номер 2010 года журнала *French Glamour* был целиком посвящен моделям большого размера. И они были такими милыми, такими восхитительными, такими сексуальными, такими французскими – и такими пышными!

Дома я провела небольшое исследование и выяснила нечто, на первый взгляд невероятное: во Франции изменилось восприятие веса! Люди стали понимать, что все женщины не обязаны быть худышками. Дамы с формами тоже очень сексуальны! Я даже нашла целый разворот, который Карл Лагерфельд и *V Magazine* недавно сделали для Шанель. В знаменитом ателье на улице Камбон изысканное белье демонстрировала красивая и очень, очень пышная звезда бурлеска Дерти Мартини. Этот разворот стал своеобразным извинением Лагерфельда, который в свое время заявлял: «Никто не хочет видеть толстых женщин!»

Недавно я разговаривала с француженкой, и та сказала мне, что, хотя во Франции ведутся те же споры о физическом облике, как и в Штатах, здесь ситуация стремительно меняется. Только что был принят закон, гласящий,

что все фотографии в модных журналах должны сопровождаться припиской, что снимки были изменены и отредактированы в Photoshop. И не очень давно компания Dove произвела фурор, когда стала использовать в своей рекламе реальных женщин с самыми разными фигурами и лицами. Во Франции есть даже телевизионное шоу *Belle Tout Nue* (Все обнаженные прекрасны), которое помогает полным женщинам научиться любить свое тело. Во Франции принцип *être bien dans sa peau* (ощущение комфорта в собственной коже) чувствуется во всем. И даже если вам нужно похудеть, для начала ощутите себя уютно в собственном теле. Полюбите его таким, каково оно сейчас, в этот самый момент.

Моя подруга Марджи прислала мне видеозапись выступления очень талантливой 19-летней певицы, одной из победительниц конкурса «Новая звезда 2010» (французски эквивалент «Американского идола»). А потом я нашла ролик в YouTube, где Люси исполняет *Somewhere Over the Rainbow*.

На Люси было ярко-розовое платье с ярко-желтым поясом, синие чулки и огромный голубой бант в рыжих волосах. Она пела песню в карибском стиле и сумела покорить абсолютно всех. Я смотрела видео за столом и не могла сдержать слез. А потом настала очередь судей. Когда очень стройная, стильная *femme d'un certain âge* сказала Люси, какая она замечательная, и заплакала, я заплакала вместе с ней еще сильнее.

В тот момент я не могла не вспомнить мою французскую бабушку. Я представила себя на месте этой девушки, мечтающей найти что-то на другом конце радуги, мечтающей исполнить все свои мечты. А вдруг ей это удастся? Я задумалась о своей жизни. Последние тридцать лет я провела в борьбе с собственным телом, то набирая вес, то сбрасывая, то набирая снова. Я постоянно находилась в состоянии беспокойства и несчастья. Мне никогда не было комфортно в собственном теле, ощущение *être bien dans sa peau* было мне незнакомо. Если бы я могла сказать этой юной девушке, которая так напомнила мне себя в молодости, что она прекрасна! Прекрасна именно такой, какова она сейчас.

А поскольку сказать ей это я не могу, то лучше напомним себе слова моей французской подруги Изабель, которые всегда вселяют в меня чувство покоя и комфорта:

Даже когда тебе грустно, когда ты жалеешь себя, когда ты несчастна, утомлена или исполнена пессимизма – всегда надо сохранять в душе маленькую искорку, которая будет заботливо и нежно, как хорошая мать ребенку, говорить тебе: «Все хорошо, все образуется. Вся эта боль и скорбь обязательно пройдет. Жизнь ПО-ПРЕЖНЕМУ

прекрасна. Поверь в это. Расслабься и успокойся. Что можно сделать, чтобы почувствовать себя хоть капельку лучше?» Даже если это сущая мелочь – звонок подруге, пенная ванна, ароматическая свеча или хороший фильм, сделай это. *Joie de vivre* всегда самым тесным образом связана с уверенностью в себе и самооценкой. Если человеку не посчастливилось вырасти в среде, где здоровая любовь к себе расцвела в нем, подобно цветку, ему нужно поверить в то, что он всегда может вырастить в себе этот цветок, вернуть себе право на любовь и уверенность. Это долгий, непростой процесс, требующий терпения, но результат стоит того. Я сравниваю саморазвитие с альпинизмом: всегда следует карабкаться вверх, и чем больше тренируешься, чем больше гор покоряешь, тем больше твоя сила, тем крепче твои мышцы и тем глубже твоя мудрость. Рано или поздно ты поймешь, каких путей следует избегать, и научишься выбирать легкие и верные дороги. В пути тебе будут встречаться те, кто готов помочь и пройти с тобой несколько миль или больше. Это и друзья, и совершенно чужие люди, и партнеры, и психотерапевты, и целители... А вишенка на торте (или, как говорят у нас во Франции – «*cerise sur le gateau*») – заключается в том, что чем выше забираешься, тем красивее становится вид. Нужно лишь обернуться и полюбоваться им...

Сегодня я делаю первые, робкие шаги. Я поднимаюсь на холм. Я люблюсь видом. Мне хватает смелости мечтать.

И, да, я ношу то платье от Унгаро. Ну, хорошо, хорошо, только дома... Но это лишь начало!

Важно любить свое тело таким, каково он сейчас. Наберитесь смелости, чтобы мечтать и чтобы быть прекрасной.

Начните собирать добротный гардероб – юбки, классическое черное платье, белая рубашка, хорошо сидящие джинсы, красивый кардиган. Выберите свой основной нейтральный цвет – черный, темно-синий, кремовый или серый. А затем разбавьте его искрами других цветов – аксессуарами, украшениями, фирменными вещами, например винтажной брошью. Найдите интересный комиссионный магазин и почаще туда заглядывайте. Когда вы научитесь, вам станет легко выбирать не только необычные вещи, но и настоящую классику и вещи от известных модельеров.

Избавьтесь от того, что попусту занимает место в вашем шкафу или просто вам не подходит. Отнесите вещи в благотворительный фонд или в церковь. Если вещи эти слишком дороги, отдайте их дочери,

племяннице или хорошей подруге. Такой дорогой подарок поможет ощутить joie de vivre вам обоим.

Одевайтесь красиво. Всегда думайте о том, какое впечатление вы произведете на людей. Одеваясь стильно и продуманно, вы проявляете уважение к своим друзьям, родным и обществу в целом. Красивая одежда вселяет уверенность и повышает самооценку. Вдохновляйтесь окружающим вас миром – искусством, кино, путешествиями, блюдами и примером бабушек. Вспомните героинь классических и современных книг. Найдите свой тип (Одри Хепберн, Мэрилин Монро, Анжелина Джоли, мадам Керри, Мишель Обама, Карла Бруни, принцесса Грейс). Выберите подходящий вам стиль и начните жить, как звезда фильма, который называется жизнью.

Глава 11

Настоящее путешествие

Я вернулась из Франции изменившейся. На первый взгляд перемены во мне могли показаться довольно поверхностными – у меня появилось новое платье, пара чудесных туфель в стиле «прекрасной эпохи». Белье, *bien sûr* (конечно же). Несколько маленьких бутылочек лавандового *crème de cassis* из Тулузы для лавандового кира. Я лучше стала говорить по-французски. Я сбросила пять фунтов. (Удивительно, принимая во внимание все те багеты, сливочное масло, тасагоны, круассаны, фуа-гра, вино... Продолжать можно бесконечно!)

Однако на самом деле я изменилась совсем в другом – и с первого взгляда заметить это было трудно.

Во время моих путешествий я искала секрет счастья. Секрет *joie de vivre*. И хотя поиск этот помог мне похудеть, научиться говорить по-французски и хорошо готовить, но главное – я стала стильной, ослепительной, восхитительной француженкой – и абсолютно счастливой!

Я вошла в дом, увидела мужа. Он был рад меня видеть, но еще более рад он был тому, что я поехала во Францию. Признаюсь, его радость от этого известия меня несколько озадачила и даже огорчила. Я полагала, что он будет расстроен из-за того, что я уезжаю. А он был искренне рад за меня! (Конечно же, больше всего он обрадовался всему тому, что я привезла из Франции – вино, шоколаду и целой коллекции восхитительного белья!)

Прошло несколько дней после моего возвращения, и я поняла, что в том, что муж не расстраивается, а лишь радуется моим путешествиям, нет ничего плохого и неправильного. В конце концов, мне 56 лет. Я замужем за прекрасным, понимающим мужчиной. Моей дочери 26, и она тоже замужем. Мой отец здоров, у него есть подруга. И знаете что? Я свободна!

Впервые в жизни никто не нуждается в моем постоянном присутствии и заботе. Это просто потрясающе.

Женщины страдают от ощущения долга – они постоянно должны заботиться, воспитывать, холить и лелеять. И они забывают позаботиться о себе – такое часто случается.

Я поняла, что настала моя очередь. Я свободна и могу строить

собственную жизнь.

La Belle France (прекрасная Франция) стала для меня ключом. Я, как Дороти из сказки про страну Оз, уехала далеко-далеко, чтобы понять, что в мире нет места лучше, чем родной дом. В этом и заключается секрет счастья, секрет *joie de vivre*. Счастье – в умении ценить моменты своей повседневной жизни, находить хороших людей и открывать для себя простые радости бытия. И если для того, чтобы обрести счастье в собственном доме, нужно поехать во Францию, это тоже хорошо!

Счастье не приходит от чего-то великого и грандиозного. Счастье – это коллекция ярких, маленьких моментов, которые собираются воедино, как бусины в ожерелье. Один момент сменяется другим, а тот – другим, и другим, и другим... Каждый момент вашей жизни – сидите ли вы под большим деревом возле здания городской библиотеки, задыхаетесь ли от восторга во время Бостонского марафона или просто чешете за ухом рыжего котенка, – каждый такой момент открывает вам какие-то новые стороны вашей личности. И в подобных моментах и скрывается ваша личная *joie de vivre*.

(О, я кажется забыла сказать: после возвращения из Франции я все же взяла в местном приюте рыжего котенка!) *Bonjour*, мистер Веснушка!

Наполовину полный стакан

Вы пока не поняли, как найти собственную *joie de vivre*? Попробуйте для начала изменить образ мыслей. Попробуйте стать абсолютным оптимистом. Мой отец с 40-х годов любит петь эту песню – Accentuate the Positive. Я тоже люблю ее, потому что смысл ее предельно ясен. Будьте оптимисткой. Ищите в этом мире и в своей жизни только хорошее.

Когда я спрашиваю отца, стоит ли мне заниматься каким-нибудь проектом, он всегда спрашивает: «А это весело?» Да, он считает, что именно это и есть самое главное. И каким бы глупым это вам ни казалось, но я считаю его совет по-настоящему мудрым. Очень трудно серьезно заниматься чем-то в течение долгого времени, если в этом нет ничего радостного. А если вам это не в радость, то вы и не вкладываете в работу всю душу. Да, порой работа бывает трудной и напряженной, даже тяжелой. Но если вам нравится ею заниматься, она вообще перестает казаться работой. Раньше я считала отца немного наивным, но чем старше я становлюсь, тем лучше понимаю, насколько же он мудрый человек!

Удивительно, правда?

Мой необычный кофе

Об этом я думала утром, когда варила себе кофе в Кейп-Код. Процедура приготовления кофе у меня очень сложная, поэтому давайте я вам все объясню. Сначала я достаю свою специальную чашку для *café au lait* (кофе с молоком). Эту чашку мне подарила дочь. Она пошла в магазин Color Me Mine и раскрасила ее сама. Это один из забавных магазинчиков, где вам дают чашки или вазочки, краски, кисти и губки, и вы можете раскрашивать изделия по своему усмотрению. Эта чашка мне очень дорога. Внизу дочь оставила свою подпись. Чашка серовато-зеленая, а внутри нарисован большой желтый цветок. Но вернемся к моему кофе. Вот как я люблю его готовить. Я подогреваю 2/3 чашки обезжиренного молока, потом кладу две чайные ложки молотого эспрессо в фильтр Melitta и устанавливаю его на чашку. Но поскольку у меня большая чашка, а фильтр маленький, то мне приходится придавливать его двумя ножами. А потом я заливаю кофе кипящей водой. Я поступаю так уже много лет. Меня часто спрашивают, почему я не возьму другую чашку или большой фильтр, почему я не куплю электрическую кофеварку или не заведу себе френч-пресс. Сама не знаю! Просто такой у меня маленький ритуал.

В следующий раз, когда задумаетесь, стоит ли вам взяться за новый проект, спросите себя: «А это весело?»

Честно говоря, ритуал мой меня немного смущает. Но когда я вернулась из Франции, то подумала: а если бы я увидела, что таким странным образом варит себе кофе француженка? Сказала ли бы я: «О, она просто сумасшедшая?» Нет. Я подумала бы: «Надо же, как интересно. Как экзотично!» Я с готовностью приняла бы этот обычай. И даже наверняка написала бы об этом в книге!

К чему я это все говорю? Просто мы сами и наши действия во многом зависят от восприятия. Если бы вы отступили и посмотрели на себя чужими глазами – например, глазами иностранца, – то отнеслись бы к себе немного терпимее. Вам было бы проще простить свои странности и слабости, свои особенности, которые делают вас – самой собой. Уверена, что когда мы смотрим на родной город глазами туриста, когда мы останавливаемся и начинаем ценить собственную жизнь – и не просто ценить, а по-настоящему ее любить! – то мы обретаем истинную *joie de vivre*. Обретаем настоящее счастье.

Французы умеют ценить *joie de vivre*, потому что живут в небольшой стране. Им проще отправиться за границу, а потом вернуться домой с

новым взглядом и начать ценить родной дом пуще прежнего. А может быть, им легче искать что-то новое среди драгоценного старого. Франция не раз была оккупирована. Совсем недавно ее гражданам пришлось пережить голод и лишения. А может быть, это объясняется тем, что Франция – сельскохозяйственная страна и народ ее ощущает близость к земле, даже те, кто живет в городе.

Да, мы очень не похожи друг на друга, но наши французские сестры могут преподать нам массу полезнейших уроков. Для начала давайте попробуем найти смысл в том, чтобы куда-то выбираться и отправляться в новые, иные места. Нет, вовсе не обязательно отправляться в круиз в Патагонию.

А что, если побывать в соседнем городке, где вы никогда не бывали? Что, если нарушить повседневную рутину? Что, если притвориться туристом в собственном городе? Попробуйте взглянуть на собственный мир новым взглядом.

Сделайте это, и вы ощутите любовь к жизни – не просто любовь к экзотическому месту или необычному человеку, а любовь к тому, что сейчас происходит в вашей собственной жизни.

Попробуйте посвятить день самой себе. Устройте себе мини-отпуск в собственном Тайном саду. Моя подруга с севера Франции, Марджи, считает, что мы просто обязаны посвящать время самим себе. Правда, даже ей это не всегда удается.

Вот что она недавно сказала мне о природе счастья:

По-моему, joie de vivre – это настоящее, подлинное понимание того, что мы не можем жить вечно, мы не притворяемся бессмертными. Я рада, что в 58 лет чувствую себя такой бодрой и полной сил, но в то же время понимаю, что смертна. Всему есть свое время и место. Без смерти жизнь не была бы историей, потому что любая история имеет конец... Во французском языке есть выражение «changer les idées»^[28]. В английском такого нет. Смысл этого выражения не в том, чтобы изменить свою точку зрения. Оно означает отправиться куда-то и забыть обо всем, что было в твоей голове, ради чего-то иного – устроить перерыв, настоящий перерыв. Просто забыть обо всем, сменить обстановку. Жить настоящим. Отпуск меняет все. Раньше я начинала скучать. Теперь же я ценю каждый свободный день. Я привыкла постоянно работать или заниматься чем-то еще. Сегодня я счастлива, предвкушая день, посвященный работе в саду, теплую ванну.

Я счастлива, зная, что меня ожидает весеннее утро, когда я смогу подняться, выйти из дома и заняться чем-то полезным в собственном саду.

А недавно я поняла, что в моем возрасте нет никакого смысла видеть стакан наполовину пустым. У меня просто слишком мало времени. Мне нужно заполнять все наполовину полные стаканы – и наслаждаться ими.

Папина дочка

Меня так никогда не называли. В детстве я никогда не была особо близка с отцом. Он часто уезжал в командировки, и мама считала меня своей собственностью, не подпуская к отцу. (Но это совсем другая история.) Я была частью «команды девочек», куда входила и мама. А брат и отец составляли «команду мальчиков». Я росла типичной девочкой, для которой самым главным были наряды, косметика, танцы, театры и вечеринки. Когда отец уезжал, мы ели на ужин мороженое и до ночи смотрели старые черно-белые фильмы. О природе я вообще ничего не знала. Я не ездила в лагеря и никогда не плавала на каноэ с отцом и братом. Я не училась вязать морские узлы и менять масло в машине.

«Настоящее путешествие, полное открытий, – это не поиск новых пейзажей, а новый взгляд на привычное».

Марсель Пруст

Однако в 1997 году моя мама умерла. И я впервые по-настоящему «познакомилась» с отцом. Никогда не забуду, как мы встретились на парковке возле хосписа в Бренфорде, штат Коннектикут. Мы пожали друг другу руки, как посторонние люди, которые встретились впервые. Мы ощущали странную неловкость, но не могли позволить, чтобы так продолжалось. Нужно было многое сделать. Написать некролог. Организовать похороны.

Сегодня мы с отцом настоящие друзья. Мы по-прежнему присматриваемся друг к другу и пока очень вежливы друг с другом. У нас хрупкие, но в то же время пронзительные и драгоценные отношения.

На прошлой неделе я побывала у отца в Коннектикуте. Он только что купил (и больше не боится!) бензопилу. Он спилил огромное дерево на своем участке, сломавшееся во время последней летней бури. Слава Богу, ему помогал сосед!

Отец хотел показать мне, как будет пилить ствол на большие колоды,

из которых собирался сделать стол или даже два. Я пошла за ним на задний двор, шурша осенними листьями.

Было довольно холодно. Чувствовалось, что скоро пойдет снег. Я терпеливо стояла, а отец показывал мне разные поленья и колоды и рассказывал, что собирается из них сделать. Я кивала. Честно говоря, мне было скучновато. Дерево какое-то... А еще там был небольшой «форт», который он построил из валунов. Отец по-прежнему вязал узлы – так, чтобы не забыть навык. Я уже собиралась поехать обедать, но вдруг мне в голову пришла удивительная мысль. Я слушала, как отец объясняет мне, что это был дуб, и древесина его имеет особый цвет и рисунок, и думала: *«А ведь мой отец – это настоящая страна!»* Этот двор, это дерево, эти листья и деревья, этот старый серый фланелевый костюм, эта белая борода и сияющие сине-зеленые глаза – все это части его страны. Там, где он живет, есть собственный язык, ритуалы, еда и мода. Там есть собственная музыка, система просвещения и философия. И неожиданно мне стало невероятно интересно. Я люблю эту страну! Она так не похожа на мою собственную!

И в этот самый обыкновенный момент жизни среди опилок и сухих дубовых листьев, разбросанных по зеленой траве, я неожиданно ощутила истинную *joie de vivre*.

Да, она всегда была со мной. Но мне понадобилось съездить во Францию и вернуться домой, чтобы ощутить ее. Да, такого стоило подождать. *Bonjour, счастье!*

Счастье не возникает из-за одного грандиозного события – например, от выигрыша в лотерею (это порождает только новые проблемы). Счастье возникает от небольших шагов, которые ведут нас к тому, что нам дорого и важно.

Попробуйте принять на себя обязательства перед другим человеком – например, перед мужем или партнером. Согласитесь вместе пойти на курсы танцев. Согласитесь вступить в сообщество Следящих за Весом и пообещайте себе найти там хотя бы одного нового друга. Поработайте в местном приюте для бездомных животных или на ферме экологически чистых продуктов. Примите участие в городском художественном фестивале.

А затем подумайте о себе. Подумайте по-настоящему. Устройте себе перерыв. Нет ничего плохого, чтобы в субботу просто поваляться в постели. Уважайте свои желания. И наслаждайтесь ими. Будьте терпеливы с самой собой. Учитесь понимать свою потребность

удалиться в Тайный сад. Ищите способы заботиться о себе, заботиться о своей душе, сердце, теле и духе. Ищите то, что приносит вам радость, что заставляет смеяться или улыбаться. Стремитесь к тому, что наполняет вас силами и радостью. Найдите место, где вы счастливы просто от того, что живете. Это и есть ваш личный источник счастья.

Создайте ритм и рисунок своей жизни с тем, чтобы вам было легко регулярно припадать к этому источнику счастья. Найдите себе друзей в этом источнике. Ухаживайте за дружбой так же, как ухаживаете за цветами в своем саду. И если наступит день, когда вы потеряете почву под ногами, друзья протянут вам руку помощи и вернут вас в этот мир. Потому что счастье сильнее всего тогда, когда его можно с кем-то разделить.

Благодарность

Во-первых, я хочу поблагодарить всех французских женщин, которые открыли передо мной двери своих домов и свои сердца. Мне никогда бы не написать этой книги, если бы они не были так щедры. Спасибо им всем! И *merci beaucoup* Марселине Колтон, Сильви Гурле, Тане Фовар, Изабель Авриль, Беатрис Ле Нир, Мари Жоэль Бевало и Мишлен Танги.

Огромное, сердечное спасибо моим американским подругам, которые живут в США и Франции. Спасибо, мои дорогие Марджори Ван Халтерен, Джессика Ли, Беверли Акер, Пола, Мартин, Элизабет Голд, Нэнси Флавин, Дебора Дэвис, Кэрол Мерримен, Эми Хандельсман, Сьюзен Кунц, Бренда Хорриган, Алекс Кроули, Лори Графф, Деб Крайнин, Лайза Солод и блестящая Дебра Олливьер!

Я бесконечна благодарна за возможность поработать с моими сестрами по франкофилии – редактором Одри Ла Фер, литературным агентом Ирен Гудмен, специалистом по рекламе Морин Кадди и замечательными сотрудниками издательства Kensington!

Я признательна всем блогерам-франкофилам, которые подбадривали и вдохновляли меня своими письмами и фотографиями. Спасибо, вам, *Paris Breakfasts*, *La Bellette Rouge*, *Polly-Vous Francais* и *French Essence* (и я назвала лишь несколько!).

Я навечно в долгу перед Вирджинским центром искусств за международную стипендию, которая позволила мне поселиться во французском городке Овиллар. Я благодарна Массачусетскому Совету по культуре за художественную стипендию, которая изменила мою жизнь и дала возможность написать эту книгу.

Большое спасибо Шерил Фортъе, сделавшей мое пребывание в Овилларе таким чудесным! Спасибо MediaBistro и Grub Street Writers Organization за поддержку и за тех замечательных студентов, с которыми мне посчастливилось познакомиться и подружиться.

Спасибо моей дочери, которая всегда шагает в ногу с модой.

Спасибо моему мужу за поддержку и невероятно вкусную еду!

Спасибо папе, который научил меня находить радость в самых обычных вещах.

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

Ingénue – образ молодой наивной девушки.

6

Не рассказывай мне свою жизнь. – *Прим. ред.*

7

Пожалуй, на этом я пока останавлиюсь, рассказывая о себе (своей жизни). – *Прим. ред.*

8

Абсолютно!

9

Благородные сухие вина обычно принято не охлаждать, а наоборот, чуть подогреть – до комнатной температуры, тогда их вкус и аромат раскрывается полностью. – *Прим. ред.*

10

Fr. quiche – пирог с заварным кремом. – *Прим. ред.*

11

В переводе с французского – средство, способствующее пищеварению. В отличие от аперитива дижестив обычно пьют в конце трапезы. – *Прим. ред.*

12

Буквально «вода жизни» – так обычно называют только крепкие напитки: водку, самогон, бренди. – *Прим. ред.*

13

Буквально: «сделать дыру» (т. е. паузу). – *Прим. ред.*

14

«Гасконская дыра». – *Прим. ред.*

15

«Шампанская дыра». – *Прим. ред.*

16

«Кот в сапогах». – *Прим. ред.*

17

Большое спасибо, бабушка Мари!

18

По-английски этот диалог звучит так: *Is your refrigerator running? Yes,*

it's running. В буквальном переводе: «Он бежит? Да, он бежит!» – *Прим. перев.*

19

Lauzerte.

20

1,2×1,8 метра.

21

На русском языке выходит в изд-ве «АСТ» с 2005 г.

22

Чуть больше двух килограммов.

23

45 кг.

24

Около 7 кг.

25

Поцелуй.

26

Mary Quant – знаменитая британская модельер: законодательница смелой молодежной моды 70-х годов. – *Прим. ред.*

27

Когда «чувствуешь себя хорошо внутри своей кожи». – *Прим. ред.*

28

Буквальный перевод «сменить идеи». – *Прим. ред.*