

ЖЕНЩИНА, У КОТОРОЙ ЕСТЬ ПЛАН

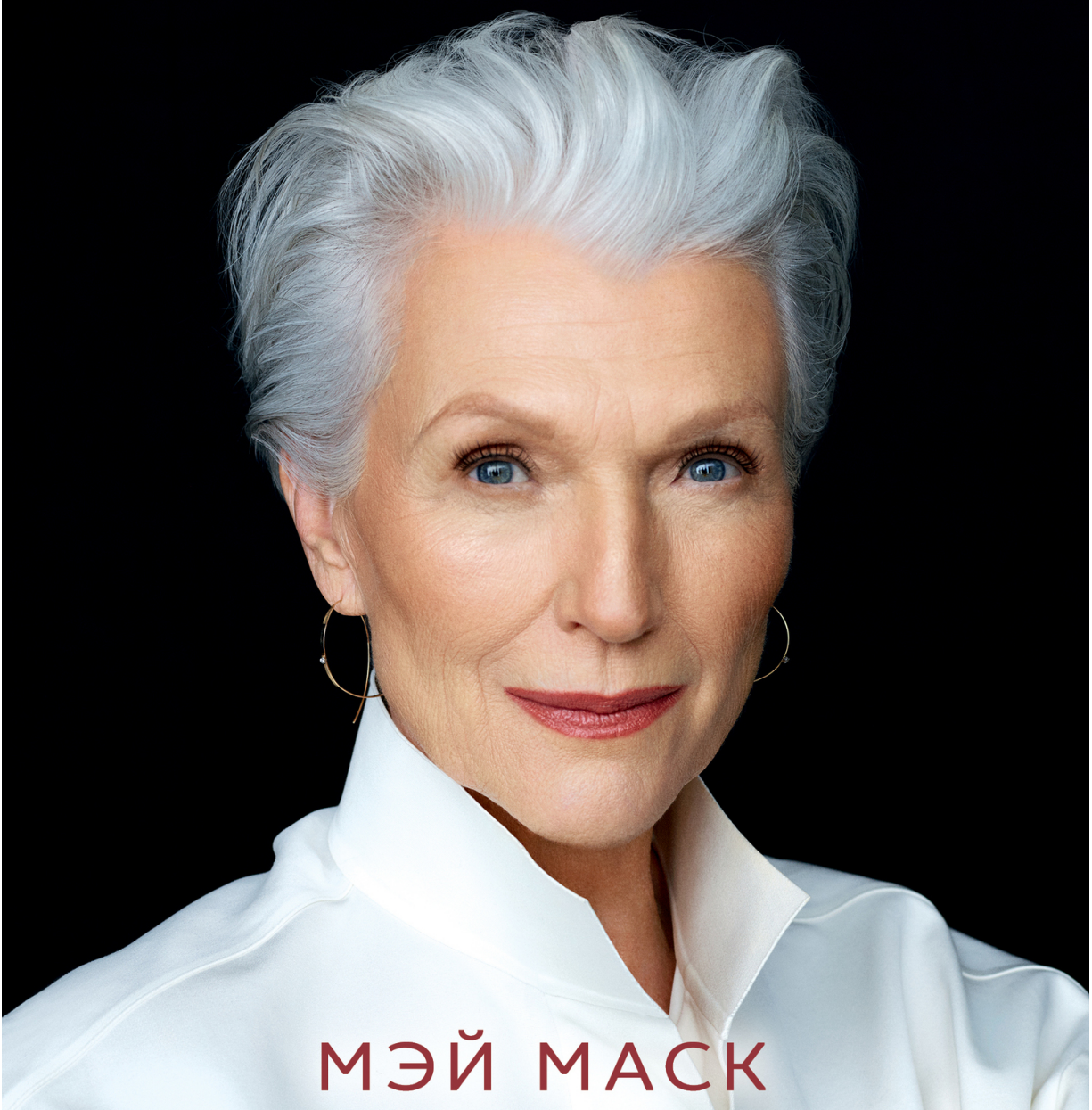
ПРАВИЛА СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



МЭЙ МАСК

ЖЕНЩИНА, У КОТОРОЙ ЕСТЬ ПЛАН

ПРАВИЛА СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



МЭЙ МАСК





t.me/marketologmanager

Мэй Маск

**Женщина, у которой есть план:
правила счастливой жизни**

Хочу посвятить эту книгу тем, кто больше всего повлиял на мою жизнь:

Моей покойной матери, Уин Халдеман, которая дарила мне, моим сестрам и всем знакомым женщинам уверенность в своем успехе.

Моей покойной сестре Линн Халдеман, которая слушала мое нытье каждый вечер на протяжении пяти лет и подбадривала меня во время суда с жилищным кооперативом по поводу ремонта дымохода в нашем здании.

Моей сестре-близнецу Кэй, которая меня защищает и возвращает с небес на землю.

Тоске, моей чудесной дочери, и Илону и Кимбалу, моим сыновьям, которые уважают и поддерживают меня во всем, что я делаю.

Моим одиннадцати внукам, которые учат меня новому и бесконечно радуют своими бесчисленными вопросами.

Всей моей большой семье, друзьям и команде, которые поддерживали меня и в трудные, и в лучшие времена, и во всех начинаниях.

Maye Musk

A WOMAN MAKES A PLAN

Copyright © 2019 Maye Musk, by arrangement with CookeMcDermid Agency, The Cooke Agency International, and Synopsis Literary Agency. Originally published in English by Viking

В оформлении издания использованы фотографии из личного архива автора

© Ключарева Д.Э., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Введение

Рискуйте, но осторожно

Составьте план и попытайтесь счастья

У моих родителей был самолет, и они обожали приключения. Мама с папой летали через Канаду, Америку, Африку, Европу, Азию и Австралию на небольшом самолете с пропеллерами и полотняной обшивкой, на борту которого не было ни спутникового навигатора, ни радиопередатчика. Детьми мы каждую зиму путешествовали вместе с ними по пустыне Калахари в поисках затерянного города. Вспоминая те дни, сейчас я понимаю, насколько рискованно было пересекать пустыню с компасом и трехнедельным запасом еды и воды в компании пятерых детей. Но папа с мамой планировали наши поездки в мельчайших деталях. «Жить с риском и здравым смыслом» – гласил наш семейный девиз. Отца тянуло к странствиям, но он знал, что нужно быть готовым к неожиданностям. Видимо, поэтому во мне до сих пор не утихают любопытство и интерес ко всему новому. И я готова рисковать – если знаю, что как следует подготовилась.

С детства помню поговорку на африкаансе: *N boer maak 'n plan*. Ее буквальный перевод – «фермер планирует». Эта фраза была весьма расхожей в ЮАР. Мы всегда вспоминали ее, когда нужно было придумать способ справиться с проблемой, будь она серьезной или незначительной. Каким бы ни было препятствие, нужно встретиться с ним лицом к лицу и найти выход из сложной ситуации.

Сначала я хотела дать этой книге название «Преодолевая и выживая», но оно никому не понравилось. Надеюсь, что вам, читателям этой книги, не придется бороться и выживать так, как приходилось мне. В моей жизни дела слишком часто шли совсем не так, как хотелось бы, и всякий раз мне приходилось планировать, как быть дальше. Будучи женщиной, вы можете сколько угодно строить планы, но когда обстоятельства сталкивают вас с заданного курса, эти планы приходится менять. (Кстати, и с мужчинами такое случается.)

Я неоднократно начинала жизнь заново, и в зрелом возрасте успела пожить в трех странах и девяти городах. Не советую каждый раз стартовать с нуля (как это делала я), но если другого выхода нет – спланируйте новое. Хватайтесь за возможности, и ваша жизнь может стать увлекательнее и счастливее. Я так и делала, и поначалу мне бывало непросто, но я гнула свою линию, пока не достигла желаемого и в личной, и в деловой жизни. Нет нужды планировать до мелочей все перемены в жизни – проблемы можно решать по мере их поступления. Да, их будет немало. Но самое важное – спланировать первый шаг.

Жизнь преподносит нам сюрпризы на каждом шагу. Одновременно заботиться о себе, семье и друзьях, следить за внешностью и здоровьем, иметь успешную карьеру и вести захватывающий образ жизни – это серьезная задача. Но если вы будете решать все вопросы поэтапно – сначала один, потом другой, – у вас все получится.

Когда мне было плохо, я зачитывалась любовными романами и книгами по прикладной психологии. Они вселяли в меня на-дежду. Возможно, мой опыт поможет обрести надежду и вам.

Мой возраст – это невероятно. Я прожила семь десятков лет, добилась успехов в двух любимых карьерах и вырастила троих детей. У меня одиннадцать внуков. Я востребована в качестве модели и эксперта по ЗОЖ^[1] больше, чем когда-либо в жизни. Мне даже предложили написать эту книгу! Поэтому я уверена, что семьдесят один год – это здорово. Каждый утро я просыпаюсь с радостью.

С бодрым настроем, четким планом и решимостью испытать судьбу. И даже Марс – вполне возможен!

Часть первая

Красота

1. Серебро в волосах – это новый блонд

Жизнь налаживается

В пятьдесят девять лет я перестала закрашивать седину. Два года спустя я снялась беременной для обложки журнала New York. (Вообще-то я не была беременна, но выглядело довольно правдоподобно.) В шестьдесят семь лет я впервые участвовала в показе Недели моды в Нью-Йорке наравне с женщинами втрое младше меня. В шестьдесят девять лет я стала лицом косметической марки CoverGirl.

Можете себе представить? Я и вообразить такого не могла. Никогда бы не подумала, что седина превратит меня в супермодель. Я впервые оказалась на подиуме в пятнадцать лет, и мне сулили конец карьеры к восемнадцати. Я совершенно не ожидала, что буду работать моделью так долго, и уж точно не предполагала, что расцвет моей карьеры придется на семьдесят один год. Но вот она я – пятьдесят шесть лет спустя только набираю обороты.

Женщины с возрастом не должны сдавать позиции. Я живу со скоростью ракеты: исследую все новое, получаю удовольствие, работаю больше чем когда-либо, и наслаждаюсь жизнью от всей души. Я уже говорила, как это здорово? Раз мужчины до последнего не уходят на покой, то и мы не должны. Не позволяйте возрасту замедлить вашу жизнь или помешать вашему развитию. Заботьтесь о себе изо всех сил – хорошо питайтесь, чаще улыбайтесь и будьте активны, счастливы и уверены в себе. Я никогда не боялась стареть. Забавно, но когда я вижу морщины на своем лице – а после шестидесяти они появились и на бедрах, и на руках, – это меня не огорчает. Я просто радуюсь своему крепкому здоровью.

Работать моделью я начала в подростковом возрасте в Претории (ЮАР), потому что у подруги моих родителей была своя модельная школа и агентство. Подругу звали Летти, и у ее мужа был самолет – прямо как у моего отца. Каждое воскресенье они приходили к нам на ужин. Летти была очень красива и грациозна и обладала той

спокойной уверенностью, из-за которой хотелось сделать для нее все, о чем она просила.

Когда нам с Кэй, моей сестрой-близнецом, было по пятнадцать лет, Летти пригласила нас бесплатно поучиться на модельном курсе в ее школе, на что мы не задумываясь согласились. Для финального показа, после которого нам должны были выдать дипломы, я соорудила себе розовый костюм в стиле Шанель. Я уложила свои каштановые волосы и сама сделала макияж.

Именно Летти стала первой, кто нанял меня в качестве манекенщицы. По ее заданию я дефилировала по подиуму в универмаге, каждую субботу по утрам, и снималась для печатной рекламы. Быть моделью не казалось мне чем-то особенным или престижным – работа как работа. За нее платили лучше, чем за другой труд (что было приятно), но когда я это обнаружила, то откровенно удивилась. Едешь куда-то, надеваешь платье, ходишь по комнате, уезжаешь домой. Почему за это должны хорошо платить? Но ведь платили же – и весьма неплохо для девушки моего возраста.

Тогда я не представляла себе, что в семьдесят один год по-прежнему буду моделью. Все модели были очень молоды – чтобы понять это, достаточно было заглянуть за кулисы показов. Я понимала, что это временно, и меня это не беспокоило. Я была рада, что мне вообще платят. Моей целью была не работа моделью, а учеба в университете.

К моему удивлению, эта работа осталась при мне и в университете. Я получила высшее образование, как и планировала, но затем вышла замуж – вот так сюрприз! Сразу же заводить детей не входило в мои планы. Я и не догадывалась, что забеременею в медовый месяц и рожу троих в течение трех лет. Илон, Кимбал и Тоска – еще три сюрприза для меня. После рождения каждого ребенка я все сильнее осветляла волосы. Когда родилась Тоска, я превратилась в блондинку.

После рождения троих детей я снова приступила к модельной работе по просьбе Летти. Ее агентству требовалась модель на роль матери невесты на показах, и восемнадцатилетние девушки для этого не подходили, были слишком юными. Поэтому она обратилась ко мне – в свои двадцать восемь я выглядела довольно солидно. Так я стала самой возрастной моделью в ЮАР.

В тридцать один год я стала матерью-одиночкой и переехала в Дурбан, спасаясь от мужа. Мне было уже не по карману красить волосы в салоне, и я начала делать это самостоятельно, так что пряди моей шевелюры разнились в оттенках от блонда до оранжевого – такое называют «блоранж». Это выглядело ужасно. К тому же волосы вились, и ради экономии я сама их подстригала. По неведомой причине меня все еще приглашали работать моделью, поэтому я не переживала насчет прически. Она также не мешала моей практике в качестве нутрициолога, которую я вела с двадцати одного года, консультируя клиентов в собственной квартире в Претории. Покуда мои советы приносили клиентам пользу, они не обращали внимания на вид моих волос.

Когда в сорок два года я переехала в Торонто, то отправилась в университет за степенью доктора наук. Я продолжала работать моделью и давать консультации, стараясь преуспеть в обеих профессиях. У меня было портфолио, подтверждающее мой опыт, поэтому меня взяли в одно из агентств в Торонто, понадеявшись, что на мне можно заработать. Большинство запросов приходило на молодых женщин, но в редких случаях для реалистичности требовались модели и постарше. Тогда я впервые снялась для рекламной обложки в образе бабушки. Мне было всего сорок два!

Разумеется, я была не единственной в Торонто моделью за сорок. Чаще всего я оказывалась единственной на площадке моделью старше тридцати лет, но не всегда. Как вы понимаете, это была не высокая мода или мода от-кутюр. Не Неделя моды в Нью-Йорке или Милане.

Однажды я участвовала в показе, где все модели – и женщины, и мужчины – были зрелого возраста. После шоу мы все пошли в бар. Один из мужчин сказал мне:

– Тебе придется самой заплатить за свой коктейль, потому что ты единственная, кто не побывал со мной в кровати.

Я уставилась на него.

– Да я просто снимался в рекламе матрасов со всеми остальными моделями, – пояснил он.

Вот такая работа ждала моделей постарше. Реклама уцененных кроватей и тому подобное.

Мне было все равно – я трудилась не ради престижа. Это была просто подработка, в которой я нуждалась. Я работала моделью,

потому что это вносило в мою жизнь разнообразие и стимулировало следить за собой. Вместо сидения в офисе я ездила в разные города и заводила новых знакомых. В те годы меня приходилось ангажировать за три недели, чтобы не нарушать график моих консультаций, и я брала модельные заказы не чаще четырех раз в месяц. Зарабатывала я на этом столько же, сколько и в качестве диетолога. Консультации были главным и стабильным источником моего дохода, который покрывал повседневные расходы, аренду жилья, стоимость проездных, школьной формы, бензина и техобслуживания машины – и я не собиралась это менять. Модельные гонорары позволяли мне покупать недорогие авиабилеты, чтобы навестить родных, что-то из одежды или для дома. Изредка я покупала платья. В общем, работа моделью была дополнительным бонусом.

Я даже и не рассказывала своим клиентам, что снималась для рекламы, – социальных сетей тогда не было, и никто об этом не знал.

Иногда кто-нибудь спрашивал: «Это вы в том журнале?»

И я отвечала: «Да. Я королева халатов в Sears»^[2].

Что ж, это была моя работа. Когда в Sears приходила партия халатов, меня приглашали на съемки, чтобы я украсила их собой.

На шестом десятке я перебралась в Нью-Йорк. Я снялась в нескольких заметных рекламных кампаниях, затем устроилась в агентство покрупнее, понадеявшись, что так стану заметнее на рынке. Но случилось обратное. Мои модельные подработки из нерегулярных превратились в редкие.

Я писала агентству письма о том, что присоединилась к ним не ради того, чтобы перестать работать. Из агентства отвечали, что для меня пока нет работы.

Я звонила. Мне говорили: «Вас просто не запрашивают. Сейчас предпочитают более известных моделей».

«Но они же тоже не ахти как популярны», – думала я.

Я никак не могла понять, почему клиенты больше не хотели видеть меня на съемках. Я проработала несколько десятков лет, и, возможно, мое время вышло. Мне говорили, что больше никому не нравится моя внешность.

Но иногда я сталкивалась со знакомыми из модельного бизнеса. Они тормозили меня на улицах или в ресторанах со словами: «Мы

пытались вас ангажировать, но вы вечно недоступны».

После этого я шла в агентство и рассказывала, что меня пытались пригласить на съемки.

– Но это не так. Они вас с кем-то путают, – отвечали мне.

Вот тогда-то я и перестала красить волосы. «Я уже практически и не модель. Посмотрим, какого я цвета на самом деле», – думала я.

Волосы начали отрастать, и это смотрелось жутко. Белое пятно на макушке и блонд на плечах. Для диетолога цвет волос не так уж важен – главное, чтобы твои рекомендации работали. По совету своей лучшей подруги Джулии Перри я сделала очень короткую стрижку – смелую и непривычную, совершенно не похожую на те, что я носила прежде.

После того как я отпустила седину, агентство не вызывало меня на работу полгода. То было мучительное время. Стало казаться, что все возможности для меня закрылись, что моей модельной карьерой, судя по всему, пришел конец.

А потом случилось кое-что любопытное. Кастинг-директор позвонил в мое агентство, чтобы пригласить меня на съемку обложки журнала Time. В этот раз в агентстве не смогли сказать, что я недоступна, потому что офис кастинг-директора был в квартале от моего дома, и она видела, как я каждое утро выгуливаю собаку.

Агентству пришлось отправить меня на съемку. Вот так я и попала в журнал Time – на обложку раздела «Здоровье».

Я обнаружила, что работа для меня *есть*. Дело было не в моей внешности. Дело было в агентстве.

Мне нужен был новый план.

У каждого своя цель. Я хотела работать, используя все открытые для меня возможности. Мои агенты должны были продвигать мою карьеру, но по неким причинам этим совсем не занимались. Когда я осознала ситуацию, пришлось с ней что-то делать. Я не могла просто взять и позволить им прятать от меня работу.

Я отправилась в агентство на откровенный разговор, потому что когда чего-то хочешь, надо просить об этом вслух.

Моя агентша была в бешенстве.

– Да как вы смеете заявлять, что мы не стараемся ради вашего блага?

Она лгала. И мы обе это знали. Одно дело – прийти на просмотр и услышать отказ. Такое со мной случалось не раз. Приходишь, ждешь в очереди с еще двадцатью женщинами и не получаешь работу. Это часть модельной жизни. Но когда тебя вообще не отправляют на кастинги те, кто представляет твои интересы, – это совершенно иное.

В агентстве отказывались это признавать. Они продолжали утверждать, что работы просто не было. Я оказалась в тупике, потому что была связана с ними контрактом.

Когда вы оказываетесь в сложной ситуации на работе, и перемен не предвидится, однако вы чувствуете, что нужно выбирать, – вы погружаетесь в состояние неопределенности. Это страшно. Каждый день на такой работе будет приносить огорчение. Когда работа не приносит радость, дни проходят в унынии. Работа должна вызывать интерес и любовь, потому что именно за ней вы проводите большую часть дня. У меня было много клиенток из юридической сферы, которые обожали свою работу, но терпеть не могли свое начальство. Я узнавала об этом потому, что из-за постоянной неудовлетворенности они плохо питались. Я убеждала их приложить усилия, чтобы изменить ситуацию. Они открывались переменам – переходили в другую юридическую фирму или открывали собственную – и становились счастливее и начинали лучше питаться. Мои клиенты всегда говорили, что я обхожусь им дешевле, чем психолог.

Я изучила свой модельный контракт и обнаружила, что он действует только на территории города Нью-Йорка. Тогда я связалась с агентствами из Филадельфии. Из Хэмптонса. Из Коннектикута. Из Нью-Джерси. Из Лос-Анджелеса, Гамбурга, Мюнхена, Парижа и Лондона. Я заключила контракты с этими агентствами, и работа начала прибывать. Я стала летать в Европу на съемки каталогов, журнальных историй, рекламы средств для волос и лекарств. За это прилично платили (по моим меркам), а я всегда летала экономклассом и ограничивала свои траты в поездках.

Поближе к дому я снималась в каталогах, видеороликах и работала в демонстрационных залах. Не гламурно, но все же какая-никакая работа. Она состояла в показах одежды клиентам недорогих универмагов. Мне выделяли небольшой картонный закуток для переодевания, откуда я выходила. В зале сидели около тридцати человек и наблюдали, как я расхаживаю в разных вещах. Между выходами я возвращалась в свой закуток, где меня ждал бутерброд с сыром, и, всякий раз переодеваясь, я откусывала от него по чуть-чуть, потому что времени съесть его целиком у меня не было.

И все же большая часть работы оставалась в Нью-Йорке, но я по-прежнему была от нее отрезана. Я знала, что заслуживаю лучшего. Я знала, что мне мешает не возраст и не внешний вид. Препятствием было агентство, а не я!

Нужно было найти выход из этого тупика. Я заявила к ним, уселась в приемной и сидела, сидела и сидела, пока меня не пустили в кабинет старшего менеджера.

Я сказала ей: «Я не была на кастингах полгода. Разорвите со мной контракт».

Я была полна решимости стоять на своем до последнего, пока не получу, чего хочу, и в конце концов агентство согласилось. Надо было заняться этим раньше. Пожалуйста, учите на ошибках быстрее, чем я, – меньше испытаний выпадет на вашу долю. Если перемен не предвидится, бегите из этого места как можно скорее, даже если это будет вариант «в никуда», или вам кажется, что это «в никуда». Даже если вас пугают предстоящие финансовые затруднения.

После этих событий я нанялась в бутиковое агентство, с которым уже работала прежде. Там были в восторге от возможности со мной поработать и от моего нового образа. Меня отправили на модную съемку для журнала в Торонто – что само по себе было событием, потому что с определенного возраста на журнальные съемки звать переставали. Съемка была крутой. А я – не очень. Я понятия не имела, как нужно позировать для журналов!

На съемках для каталогов вы расслабленная, счастливая персона. Вы не мнете одежду, не стягиваете ее с плеча под забавным углом. На модной же съемке внезапно оказалось, что нужно уметь все: прыгать, танцевать, садиться в шпагат и делать прочие дикие вещи. Мне пришлось этому учиться, и я стала присматриваться к журналам.

До того я участвовала в модной съемке лишь однажды – когда мне было сорок пять, и меня использовали в качестве контрастного фона для супермодели, которой отвели главную роль.

Я прилетела в Торонто. Я была единственной моделью на съемке.

Я спросила, где остальные.

Мне ответили, что никого не будет – снимают только меня.

И я попала в мир креативной одежды – дизайнерской, эксклюзивной, прекрасной. Снимали историю в белом цвете – четыре разворота в белоснежных нарядах. Как же это было красиво! Для каждого образа – новая укладка, даже для моей короткой стрижки.

Когда я увидела результат, то смогла произнести только «вау».

И заказы посыпались один за другим. Когда я только переехала в Нью-Йорк, и мы с Кимбалом оказались на Таймс-сквер в окружении гигантских рекламных экранов, я сказала ему: «Однажды на одном из них буду я». И мы рассмеялись. Но вот этот момент настал: я впервые появилась на пятиметровом билборде на Таймс-сквер.

Я побывала на кастинге для рекламы Virgin America^[3], и из трехсот женщин выбрали меня. На съемке также были очень юные модели, девушка и молодой человек, оба слишком шикарные, чтобы снизойти до разговора со мной. И все же на финальных билбордах красовалась именно я. Мне было шестьдесят семь, и я была повсюду: на Таймс-сквер, в метро, в каждом аэропорту Америки. Невозможно было сойти с поезда или самолета, не увидев мое лицо.

Кто бы мог подумать, что седина даст толчок моей карьере? В пятнадцать лет мне говорили, что к восемнадцати моя карьера закончится, и что же – в семьдесят один год я известнее, чем когда-либо. Чему меня научила жизнь, так это тому, что выход всегда найдется. Планы всегда можно поменять. Да, я не сразу это поняла, и я все еще этому учусь!

И еще кое-что стало для меня большим открытием. Социальные сети! Под моими постами люди пишут, как им нравится моя седина, – цвет моих волос приносит мне модельные заказы. Теперь я с уверенностью вхожу туда, где буду единственной с серебристыми волосами. Если там оказывается еще одна женщина с сединой, я улыбаюсь и говорю: «Мы сочетаемся!»

Я твердо уверена в одном: все можно наладить. Понедельник – мой любимый день, ведь я предвкушаю интересную работу. Если ничего

нового не предвидится, я с удовольствием сочиняю посты для своих социальных сетей и сайта, которые принесут мне новые заказы. Вот почему я считаю, что семьдесят один – это здорово. Вот почему я не переживаю из-за возраста.

Я слишком занята тем, что приносит мне радость.

2. Сила харизмы

Лучше быть интересной, чем красивой

Как-то раз, когда мне было за пятьдесят, я пришла на кастинг для рекламы косметики. Кастинг-директор сказал мне: «Ох, вы так красивы!»

– Разве это не подразумевалось? – ответила я.

Я ведь претендовала на участие в рекламной кампании по красоте. Я была уверена, что уморительно пошутила, потому что с юности в ЮАР привыкла к тому, что люди относятся к себе самокритично.

Клиенты были в шоке. Они совсем не оценили мою шутку... Моя кандидатура для той съемки даже не обсуждалась, потому что я перегнула палку.

После этого случая я научилась просто отвечать «спасибо».

Я никогда не понимала, почему все в Америке непременно отмечают внешнюю красоту. В ЮАР женщину в первую очередь ценят за ее ум, интересы и хорошее чувство юмора – гораздо больше, чем за внешность. «С тобой весело», – говорили мне. Я и сама так считала. И до сих пор так считаю. Для окружающих куда большее значение имело то, что я работаю диетологом, слежу за научными исследованиями и читаю лекции. Что высказываюсь в прессе и веду консультации. Меня ценили за трудолюбие и профессионализм.

Когда я только переехала в Америку, то позвонила Кэй, своей сестре-близнецу, и рассказала об этой странной американской привычке делать комплименты внешности.

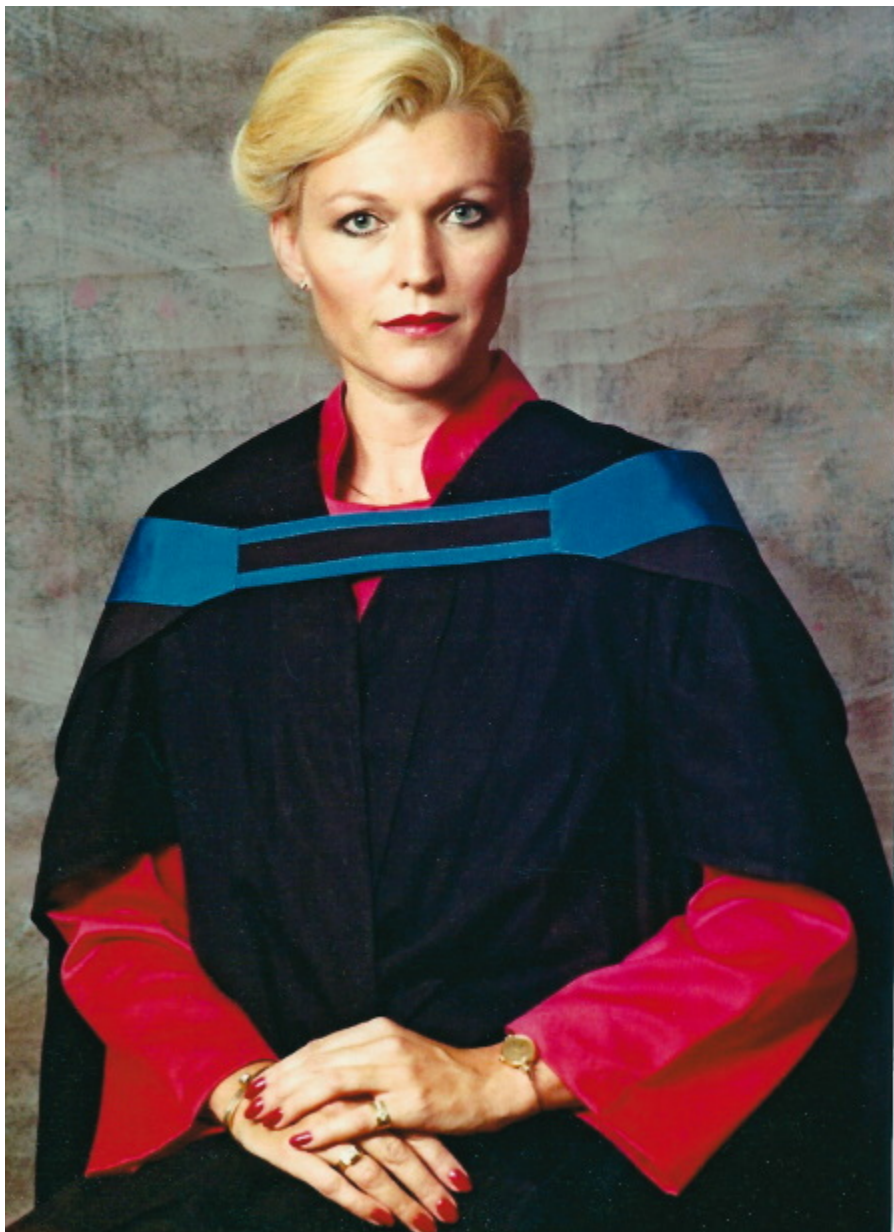
Моя сестра Кэй – одна из самых близких мне людей. Мы общаемся каждый вечер, и она всегда со мной откровенна. С ней я советуюсь насчет всего – от инвестиций до идеи поставить виниры^[4] (она не одобрила). Она всегда рядом и готова меня поддержать.

Больше всего в Кэй мне нравится ее прямолинейность и прагматичность. Она просто говорит то, что думает.

Но это не значит, что она зануда. Кэй всегда смешлива, и из нас двоих именно она отвечает за веселье. Разве что она не пытается никого веселить – только саму себя. Результат – все обожают ее без памяти, и стоит ей заговорить, вокруг нее тут же собирается толпа. Если бы вы с ней познакомились, то тоже пришли бы в восторг. Как только на горизонте появляется Кэй, я могу усаживаться в уголок с вязанием. Но, к сожалению, вам вряд ли доведется с ней встретиться – она домоседка.

Кэй сказала: «Тебя всегда все считали красоткой, даже если и не говорили об этом вслух. Когда ты заходила в комнату, все головы поворачивались в твою сторону».

Я не замечала этого, потому что ни на кого не смотрела. Смотрела только, куда иду. Мне вспомнилось, как парни, с которыми я когда-то встречалась, говорили: «Мэй, а давай, когда мы войдем в ресторан, ты пойдешь первой?»



Я шла первой, а они шагали следом, чтобы все видели, что они – со мной. Разумеется, все они по той или иной причине меня бросили – так и поступают люди, которых волнует только то, что снаружи.

Надо было расставаться с ними первой. Когда вы знакомитесь с кем-то симпатичным, конечно, вам приятно быть в его компании. Но если с человеком не интересно, это вам быстро надоест. Лучше общаться с теми, кто ценит вашу индивидуальность больше, чем внешнюю красоту.

Помню, как познакомилась с одной четой: он был красавец, она – ничего особенного. Они выглядели странной парочкой. Но только до

тех пор, пока она не заговорила. Она оказалась самой притягательной персоной в комнате.

Манила ее харизма. Ее уверенность. Ее взгляды на жизнь. Мы подружились, потому что с ней было очень интересно и весело. Я обожала ее компанию.

Есть масса способов охарактеризовать человека. Но я бы предпочла, чтобы мой надгробный камень гласил: «С ней было весело», а не «Она была красавицей».

Одержимость внешней красотой может вызывать комплексы, особенно если вы не соответствуете глянцевої журнальной картинке. Она способна вгонять в тоску и мешать работать над развитием других ваших замечательных черт – интеллекта, остроумия и эрудиции.

Мой совет – будьте добры к окружающим, прислушивайтесь к ним и сохраняйте оптимистичный настрой. Не заводите разговор о своей унылой жизни. Демонстрируйте уверенность, уважение и интерес к собеседникам и улыбайтесь – вот что добавит вам обаяния. Каждому есть чем поделиться с окружающими. Если сейчас вы не ощущаете себя интересным человеком, вспомните, когда в последний раз в чем-то чувствовали себя уверенно. Потрудитесь, поучитесь, расскажите о том, что узнали – так вы станете интереснее. Если у вас есть профессия, хобби или необычное увлечение, почитайте что-нибудь по теме и упоминайте об этом в беседах. Увлекаясь чем-то, вы становитесь интереснее и умнее. Вам не нужно уметь все на свете, но найти способность хоть к чему-то необходимо. Если у меня попросят рецепт, я бессильна, потому что повар из меня – так себе. Меня это не огорчает – просто у меня нет к кулинарии ни способностей, ни интереса. Совершенно точно я не стану экспериментировать на кухне ради того, чтобы произвести на кого-то впечатление, если мне самой это не приносит удовольствия. Укрепляйте свои силы в том, что вас радует.

А еще – сохраняйте чувство юмора и не принимайте близко к сердцу все, что говорят окружающие. Когда мужчина приглашает меня на свидание, а я отвечаю отказом, он заявляет, что может себе найти кого-то помоложе. Я просто смеюсь. Мне плевать, что он там найдет – он меня не интересуется, и я уж точно не собираюсь из-за этого расстраиваться. Нужно двигаться дальше и радоваться тому, кто вы

есть. Если вы способны шутить, смеяться над собой и сохранять беззаботный тон, с вами будет веселее. Будьте обаятельны, пусть это и непросто – не грузите собеседника своими заботами, даже если у вас сложный период в жизни.

3. Модель прекрасна, одета ужасно

Если вам не хватает вкуса, подружитесь с теми, у кого он есть

Раньше я по-настоящему наряжалась всего пару раз в год – в свой день рождения или на чью-нибудь свадьбу. И только к шестидесяти семи годам я осознала, какая невероятная подготовка требуется для выхода на красную ковровую дорожку, когда в качестве гостьи Илона побывала на Met Ball^[5], масштабном модном торжестве. В вечернем платье я чувствую себя сногшибательно. Я гордо вышагиваю, держу спину, всем улыбаюсь и хожу пружинистой походкой.

Сейчас я понимаю, сколько усилий тратит закулисная команда, чтобы подготовить знаменитость для появления на церемонии награждений или на кинопремьере. Дизайнеры, стилисты и ассистенты стилистов сбиваются с ног в поисках идеального наряда. Об этом не задумываешься, но и белье должно быть правильным, чтобы платье сидело безупречно. Аксессуары тоже важны – и скромные, и эффектные. Прическа всякий раз должна выглядеть иначе, чтобы публика понимала, что ради нее вы стремитесь выглядеть хорошо. Визажистам придется сделать выбор между «натуральным» образом (рисовать его все равно будут час) или вечерним макияжем с накладными ресницами и заметным контурингом. Теперь-то мне ясно, что для всего этого нужна целая толпа специалистов. И следует ценить их старания.

Восхитительные наряды, в которых я появляюсь на мероприятиях, – это работа Джулии Перри, моей лучшей подруги и стилистки, которая одевает меня вот уже почти тридцать лет.

Я познакомилась с Джулией, когда мне было сорок три года. К тому моменту я получила в Торонто свою вторую степень магистра и пыталась начать консультировать здесь в качестве нутрициолога. Карьера модели сыграла мне на руку: одно агентство предложило мне пользоваться одним из кабинетов у них в офисе в обмен на то, чтобы я сотрудничала с ними и вечерами преподавала в их модельной школе. Я давала уроки дефиле, позирования и профессиональной этики, и

впервые у меня был собственный кабинет, причем не у меня дома! Это было здорово – я чувствовала себя профессионалом.

Всего через месяц они предложили мне стать директором их модельной школы, потому что женщине, которая этим занималась, не хватало организаторских качеств. Я же прославилась надежностью и пунктуальностью – большой плюс в мою пользу. Мне также предложили преподавать основы стиля – я преподавала их и в ЮАР, но не осознавала, сколь же малы на самом деле мои познания в этой области.

К нам пригласили женщину-эксперта, и как только она начала свою лекцию, я поняла, что совершенно не разбираюсь в стиле. Она говорила о временах года, о разных оттенках и разных тканях... Я была потрясена.

Так мы с Джулией и познакомились. Она, в свою очередь, могла бы поведать вам, что ее первое впечатление обо мне было совершенно иным.

«Красивая женщина преподавала в той школе, – сказала бы она. – Прекрасная модель! Но одевалась ужасно. Просто кошмарно».

Сейчас я одеваюсь по последней моде, но так было не всегда. В детстве мама сама шила всю одежду и себе, и нам. Будучи подростком, я научилась шить, чтобы создавать вещи для себя. Я шила брюки клеш и платья-колокола. Даже костюм мне был по силам. Поначалу я пользовалась готовыми лекалами, а потом мама отправила меня на курсы кройки, чтобы я могла шить те наряды из журналов, к которым еще не было выкроек. Если я хотела носить модные вещи, мне приходилось ваять их самой.

Для работы я обычно одевалась в костюмы. Я не носила узкого и обтягивающего, потому что давала серьезные консультации. Я ходила в костюмах и чувствовала себя в них уверенно, потому что гордилась своим видом. Я считала, что выгляжу профессионально и внушаю доверие.

Моя дочь Тоска спрашивала: «А что ты сегодня наденешь – опять серый костюм или снова темно-синий?»

Потому что я всегда носила одно и то же.

Я всегда заботилась о том, как я выгляжу. Просто мой вкус не был воспитан. Но я, к счастью, этого не осознавала. Да и с чего бы? Меня окружали ученые, и все мы были сосредоточены на исследованиях,

помощи окружающим и заботе об их здоровье. Мы любили свою работу. Я была более стильной, чем мои коллеги, и они, разумеется, считали, что я одеваюсь просто шикарно. Я тоже так думала.

А потом я познакомилась с Джулией. Джулия заявила, что мне стоило бы одеваться и получше. Она настояла, чтобы я заменила все те костюмы на один, но такой, который будет идеально сидеть и будет сшит из хорошего материала, и сказала, что поможет мне разобраться с гардеробом. Я нуждалась в ее помощи, но денег на ее услуги у меня не было, поэтому мы договорились, что я буду консультировать ее насчет питания в обмен на ее консультации по стилю. Надеюсь, мне удалось улучшить ее пищевые привычки. Она это подтверждает и говорит, что я до сих пор на них влияю. Но что я точно знаю – что ее советы изменили мою жизнь.

До знакомства с Джулией я не вполне понимала, как надо одеваться, чтобы производить впечатление. После того как мы подружились, я стала выглядеть так же солидно снаружи, как ощущала себя и внутри, и я уверена, что мой успех в обеих карьерах напрямую связан с советами, которые она мне давала насчет одежды.

Джулия пришла ко мне, перебрала мою одежду и выкинула большую ее часть. У меня осталось всего несколько вещей.

– А вот теперь, – сказала Джулия, – ты купишь костюм, две блузки, пару туфель и сумку. Договорились?

– Но у меня нет денег на покупки, – возразила я.

– Ты должна выглядеть под стать своим клиентам, – ответила она.

Я все еще была стеснена в средствах, так что мы условились, что будем докупать вещи постепенно. Мне было нужно не так уж много. Поскольку клиенты видели меня раз в неделю, не было надобности иметь наряды на каждый день.

Когда я впервые надела тот костюм – ладно скроенный, из красивой ткани, – тогда-то я и почувствовала себя по-настоящему солидно.

Джулия хотела, чтобы я продолжала совершенствовать свой гардероб на те деньги, которые зарабатывала, но у меня абсолютно не было свободного времени. Я так много работала, что не могла позволить себе тратить время на шопинг.

– Выдели один час, – сказала она.

Она приходила в универмаги, которые были неподалеку, и отбирала то, что считала для меня нужным, – другой костюм, туфли и блузки, повседневную одежду, пальто. Я прибегала во время обеденного перерыва, быстро все примеряла и покупала то, что успевала выбрать до возвращения в офис. Мы устраивали такие примерки раз в два месяца. Вот так Джулия и собрала для меня гардероб.

Если вы, как и я, хотите развить свой стиль, но испытываете с этим затруднения, обратитесь к подруге, чья манера одеваться вам нравится. Такие люди обычно обожают шопинг. Попросите ее сходить с вами за покупками и помочь выбрать какие-то базовые вещи и что-нибудь роскошное для особенных случаев. Пусть она также поможет вам выбрать аксессуары – серьги, кольцо, сумки, туфли, колготки. Вам нужно составить законченные образы. И вы, возможно, почувствуете себя странно и неловко в этих нарядах. Со мной так и происходит – постоянно! Но я получаю столько комплиментов, что приходится доверять тем, чье чувство стиля опережает мое. Будьте готовы меняться, неизбежно ошибаться и снова меняться – пока не найдете подходящий для вас стиль.

Большую часть жизни я была небогата и все равно умудрялась одеваться достаточно стильно – насколько хватало моего ущербного вкуса. Можно самостоятельно шить вещи – как много лет делала я. Из готовой выкройки и недорогого материала может выйти вполне симпатичное платье. Для этого вам, конечно, понадобится и швейная машинка. Кроме того, существуют магазины недорогой одежды и всевозможные скидки и аутлеты. Иногда я заманиваю туда подруг, чтобы они помогли мне с выбором одежды. Когда я только поселилась в Торонто, приятельница завела меня в дисконт и заставила купить мини-юбку за десять долларов – а мне было сорок два года. Я ужасно стеснялась, появившись в этой юбке, но всем очень понравилось. Многие считают, что для того, чтобы выглядеть достойно, нужно много денег. Скажу вам как человек, который испытывал финансовые трудности много лет: рассматривайте расходы на одежду как часть годового бюджета. То же относится и к визитам в парикмахерскую и к стоматологу. Если вы можете позволить себе потратить 500 долларов дважды в год, отправляйтесь с этими деньгами на распродажи, в комиссионки и салоны проката, где сможете отыскать для себя два-три

наряда, которые подойдут для повседневной жизни и работы. Это вложение того стоит. Вам просто нужно внести его в план.

Вот как это организовано у меня: дважды в год моя подруга Джулия навещает меня в гости, чтобы разобрать мой гардероб. Мы постоянно оптимизируем его, чтобы остались только лучшие и базовые вещи. Чтобы проделать то же самое, снимите всю одежду с вешалок и опустошите полки. Верните на место те вещи и аксессуары, которые хорошо на вас сидят и приносят вам радость. Почините те, что нуждаются в ремонте.

Прореживание гардероба до тех вещей, которые я действительно буду носить, превращает процесс выбора одежды из муки в удовольствие. Есть масса людей, которые читают модные блоги и часами занимаются шопингом или примеряют разные образы. Они это по-настоящему любят. Но я не такая! Мне нравится красиво одеваться, но я не хочу каждый день тратить на это кучу времени. Поэтому в процессе разбора моих вещей мы часто откладываем в сумки для благотворительных магазинов Dress for Success^[6] то, что я уже не ношу. Это чистая одежда в идеальном состоянии, которая мне больше не подходит, но вполне может порадовать кого-то еще. Жаль, что таких магазинов не было в Торонто, когда мне не хватало денег на пальто.

Если вы не перебираете свой гардероб регулярно, то скорее всего половина вещей в вашем шкафу вам мала или велика, нуждается в починке или просто морально устарела. Главное условие – чтобы одежда хорошо сидела. Если она на вас висит, вы выглядите старомодно. Если жмет – это смотрится безвкусно.

Мы Джулией сходимся во мнении, что собрать приличный базовый гардероб – это хорошее начало. Уже потом к нему можно добавлять золотые серьги-кольца, пару модных джинсов или классные ботильоны. Начните с самого простого – с вещей на каждый день. Например, с черных джинсов, которые смотрятся сексуально с чем угодно. С леггинсов из искусственной кожи – их можно носить со свитером или рубашкой. С хорошего серого шерстяного пальто или тренчкота. С футболок хорошего качества и серег, которые подойдут ко всему, что вы носите. Если вы только начинаете собирать себе гардероб или нуждаетесь в какой-то статусной вещи, вложите в

приличный пиджак или куртку. Такой предмет одежды дополнит то, что у вас уже есть, и придаст вашему образу шик.



Когда разберетесь с базовыми вещами, добавьте расцветки повеселее. Зеленый или розовый кардиган, что-то, что можно накинуть поверх другой одежды, или оригинальный ремень, который поможет преобразить вид вашего тренчкота. Аксессуары из хорошей кожи также способны оттенить другие вещи и сделать ваш облик элегантнее. Когда Джулия начала заниматься моим гардеробом, она первым делом избавилась от моей коллекции разномастных сумочек и заменила их одной хорошей кожаной сумкой. Она убедила меня, что качество важнее количества даже в условиях стесненного бюджета, и я научилась баловать себя одной действительно хорошей вещью и не испытывать при этом угрызения совести. Надевать вещи много раз и не покупать постоянно что-то новое – хороший способ одновременно блюсти модные тенденции и сохранять здравый смысл потребителя.

Мораль сей басни такова: вам не обязательно иметь идеальный вкус, чтобы хорошо одеваться. Просто вам нужна стильная подруга.

Иногда я встречаю женщин с белоснежной сединой как у меня. Они говорят:

– Как мне нравится ваше платье!

– Вам тоже такое пойдет, – отвечаю я.

– Это вряд ли, – возражают они.

Многие женщины так думают. Женщины моего – и вообще любого – возраста боятся пробовать новое. Я знаю об этом, потому что вела себя так же.

– Надень это! – говорила мне раньше Джулия.

– Ну уж нет! – отвечала я.

Я пыталась возражать, но она не сдавалась. Одевая меня к вечеринкам в честь дня рождения, она каждый раз игнорировала мои заявления о том, что платье слишком тесное или слишком нарядное. И я рада, что она стояла на своем, потому что на фотографиях с этих праздников я выглядела восхитительно!

Теперь я соглашаюсь на все, потому что поняла, что если что-то примерю, то мне, возможно, и понравится. А если не понравится – что с того? Это же просто одежда. Пробуйте носить вещи, которые вас пугают, потому что вы вовсе не обязаны снова их надевать. Это же не навсегда.

Я не носила броских вещей в прошлом – но теперь другое дело. Когда я участвую в модных или тестовых съемках с разнообразной

тематикой, меня часто одевают самым смелым и неожиданным образом. Теперь я интересуюсь трендами и отважно отдаю свой внешний облик в руки команды профессионалов моды. Бывает, что взглянув на себя в зеркало перед выходом, я дивлюсь: «О чем только думал мой стилист? Не понимаю этот образ». Но я обожаю, как реагируют фотографы, друзья и незнакомцы на то, что я не выгляжу как типичная женщина семидесяти одного года и заигрываю с модой. Что ж я раньше так не одевалась?

Как только вы получите комплимент, ваша самооценка вырастет, вы приосанитесь, начнете чаще улыбаться и свыкнетесь со своим новым стилем. Просто попробуйте.

4. Макияж творит чудеса

Косметика улучшит и внешность, и настроение

Даже если у вас море обаяния, это не значит, что вам стоит иметь тусклый вид. Я люблю макияж за то, что он превращает чистый холст – мое обычное лицо – в произведение искусства. У меня есть пигментные пятна, темные круги под глазами и, разумеется, морщины. Хорошая тональная основа и консилер выравнивают цвет моей кожи. У меня довольно редкие брови и ресницы, а еще тонкие губы. Карандаш для бровей красиво расчерчивает мое лицо. Тени помогают раскрыть взгляд и визуально увеличить глаза. Тушь только усиливает этот эффект. Накладные ресницы придают мне эффектный вид – хоть на красную дорожку выходи. Контурный карандаш для губ увеличивает их, а блеск делает более пухлыми. Макияж скрывает мои морщины, делает глаза более заметными и подчеркивает скулы. Именно поэтому я его и ношу.

С помощью разных тонов теней и помады можно создавать разные образы. Эксперименты – это весело. Обожаю рассматривать финальные результаты.

Я крашусь с подросткового возраста. Тогда, в шестидесятые, я изучала внешность Твигги по журналам. Чтобы скопировать ее вид, требовалась масса усилий: провести черную линию в складке века, приклеить накладные ресницы сверху и отдельные пучки снизу, а еще

дорисовать нижние ресницы. На такой образ уходил час, и получалось довольно забавно. Мы обожали такой макияж, потому что он преображал нас в шикарных модниц. «Это уж слишком», – заявлял папа, проходя мимо.

С модой у нас проблема – мы вынуждены под нее подстраиваться. Когда модным стал натуральный макияж, мне пришлось полностью поменять свои привычки. В шестидесятые, подражая Твигги, все хотели иметь очень тонкие брови. Я так старательно выщипывала свои, что они так и не отросли обратно. Кажется, они и без того были не особенно густыми! Но я все равно повыдергивала все, что могла.

Как только тренд сменился, мне пришлось научиться их прорисовывать. Я до сих пор это делаю! В этом прелесть макияжа. Я не идеально рисую брови, но так обретаю хоть какие-то!

Хотя мне семьдесят один, мне все еще выпадают шансы наряжаться для выхода на красную ковровую дорожку или подиум. Но я не наряжаюсь ежедневно! Большую часть времени дома я провожу без макияжа – просто с чистой кожей и бальзамом для губ. Я не крашусь, когда выгуливаю собаку, сижу за компьютером днем или забираю внуков из школы. Я наношу макияж, когда выхожу на обед, встречу с друзьями или по рабочим делам.

Я всегда начинаю макияж с очищения и увлажнения кожи лица. Мой ритуал ухода за кожей очень прост: дома я пользуюсь средством для умывания, в поездках – мылом и водой. Я наношу крем для области вокруг глаз, затем увлажняющий крем – в солнечный день с SPF-защитой со степенью как минимум 15. По вечерам я снимаю макияж, с которым ходила весь день, затем наношу крем вокруг глаз и ночной крем.

Всегда используйте защиту от ультрафиолета! Не хотите носить макияж – дело ваше. Но если вы пренебрегаете защитой от солнца, то напрашиваетесь на неприятности. Невероятно, сколько женщин трепетно печется о средствах по уходу за кожей, а потом ложится под солнышко и предается тому, что я называю «запеканием кожи». Лучший способ позаботиться о коже – это беречь ее от солнечных лучей, например надевать шляпу и использовать солнцезащитные средства.

Обычно я сама делаю макияж – если только не предполагается какой-то торжественный выход. Когда я самостоятельно крашусь перед красной дорожкой, то выгляжу бледно. Когда это делают профессионалы, мое лицо будто светится и смотрится роскошнее. Меня могут накрасить зелеными тенями, иногда – добавить золота в уголки век. Необычно для женщины за семьдесят. Комментарии в социальных сетях кипят одобрением, так что мы продолжаем экспериментировать. Мне пишут «вот это класс», «огонь!», «вы лучше всех» и «бабуля рулит». Вот это действительно забавно.

Мне нужно десять минут, чтобы накраситься самостоятельно. Визажисты тратят час. Проведи я час перед зеркалом, все равно не смогла бы воспроизвести то, что делают они, потому что не обладаю к этому талантом. Эти люди просто художники! Я ученая, и у меня нет той особой жилки, присущей творческим личностям. Но даже далеким от искусства людям вполне по силам сотворить приличный макияж – главное, обзавестись некоторыми приспособлениями и научиться их использовать. Я знаю одну визажистку, у которой кисти и косметика занимают целый чемодан. Двадцать четыре килограмма всяких инструментов и косметики – и все это она берет с собой при перелетах. Ей всегда приходится платить за перевес, но без этого лишнего килограмма ей не обойтись. Потому что такая у нее работа.

Мне повезло, что у меня есть Джулия, которая заведует моей подготовкой к мероприятиям. Мы вместе решаем, какой образ мне выбрать для выхода. Она придумывает, как сделать так, чтобы я выглядела особенно.

Как уложить волосы? Какой сделать макияж? Будет ли у меня свежее лицо? Или стоит предпочесть драматичный макияж глаз? Взять ли яркую помаду? Она способна предложить и золотую, и фиолетовую, и синюю. Она также уточняет, на какое мероприятие я собираюсь, потому что под каждое событие создается специфический образ. Будет ли это премьера фильма? Или презентация книги? А может, благотворительный вечер? Потом команда приступает к работе, и это похоже на маскарад.

Для меня стало огромным и невероятным сюрпризом, когда в шестьдесят девять лет я была выбрана лицом марки CoverGirl. Мне и

раньше приходилось сниматься для рекламы декоративной косметики, но никогда в качестве ведущей модели. Я была в диком восторге. Теперь Америка могла убедиться, что краситься можно в любом возрасте. Мне никогда не предлагали молодиться или маскировать свой возраст. Мне нравится быть семидесятилетней! Я счастлива, что смогла продемонстрировать, что в этом возрасте можно выглядеть восхитительно. Нам, женщинам, макияж к лицу. Давайте этим пользоваться.

5. Игры в самоуверенность

Шагайте с гордо поднятой головой, но будьте тактичны

Мы нередко теряем уверенность в своих силах. Иногда отсутствие уверенности приходится маскировать гордой осанкой и независимым видом. Это как игра. В нашей семье хорошая осанка – это наследственное. Мама была танцовщицей, папа – хиропрактиком, а его мать – одним из первых врачей-хиропрактиков в Канаде. Мы, их потомки, тоже рано научились держать спину и продолжили дела родителей: мои сестры стали преподавать танцы, а брат Скотт выучился на хиропрактика. У всех у нас идеальная осанка.

Каждый год папа организовывал в нашем дворе конкурс по походке. Я никогда не слышала, чтобы кто-то устраивал нечто подобное. Папа был прирожденным продавцом! Он собирал всех своих пациентов и их друзей в большом саду у входа в клинику. Мама заранее пекла кучу пирогов и замораживала их. У нас был такой вместительный морозильник, что в него помещались пироги на тысячу человек. Мама также подавала кофе и чай. Когда все гости располагались в саду, мы начинали соревнование, и за лучшее умение держаться дарили сертификаты. Каждый участник выглядел уверенным в себе и счастливым человеком.

Мою осанку хвалили всю жизнь. Зачастую люди предполагают, что она связана с работой модели, но они ошибаются. Это семейное. Когда вы видите, как кто-то несет себя с большим достоинством, неужели вам не хочется уметь так же? И у вас получится – если попрактикуетесь. Сутулость придает вам печальный и зажатый вид. С

прямой же спиной вы излучаете силу и уверенность в себе. Если вы хотите выглядеть и чувствовать себя увереннее, начните с работы над осанкой. Встаньте прямо. Отведите плечи назад, наденьте доброжелательное выражение лица, смотрите в глаза своим собеседникам и не отводите взгляд. Притворитесь, что абсолютно уверены в себе.

Помимо осанки важны и манеры. Мои родители были спокойными и обходительными людьми (возможно, потому что были канадцами). Они всегда держались с окружающими вежливо и тактично. В модельной школе, куда я ходила, преподавали этикет. Нас учили делать заказ в ресторане и правильно использовать столовые приборы.

Я использовала эти знания всю жизнь. В своей модельной школе в Блумфонтейне (ЮАР) я также вела курс этикета. На нем занимались не только модели – родители всех местных школьников и студентов университета отправляли своих детей ко мне, чтобы я научила их хорошим манерам.

Часть заданий для моих моделей заключалась в том, чтобы приходить вовремя, внятно разговаривать и не стесняться. Когда вы обладаете хорошими манерами, то определенно чувствуете себя увереннее. А также кажетесь увереннее окружающим. Я ценю благовоспитанных людей. Научиться вести себя учтиво совсем не сложно.

Я всегда мечтала, чтобы мои дети и внуки держались с достоинством и тактом, обладали хорошей осанкой и деликатными манерами. Надеюсь, что подаю им хороший пример – такой же, каким были для меня мои родители.

У моего сына Илона пятеро мальчиков. Когда я переехала в Лос-Анджелес, мы ужинали всем семейством, и это был просто хаос. Представьте, какой стоял гвалт, когда все одновременно разговаривали.

– С этого дня я буду раз в неделю проводить с каждым из мальчиков по полчаса наедине, – заявила я. По пятницам после обеда я приходила к ним домой. Мы с мальчиками обсуждали домашнюю работу, их интересы и то, чем им хотелось заниматься. Иногда я просто с ними во что-то играла или читала им книги.

А затем я усаживала их за стол. Показывала им, как аккуратно есть. Как вежливо вести беседу. Как дожидаться своей очереди говорить и

не перекрикивать других мальчиков. «Жуй с закрытым ртом». «Не разговаривай с едой во рту». Учила правильно пользоваться ножом и вилкой. И они впитывали эти знания!

– Когда доешь, унеси тарелку в кухню, но не только свою, а еще и папину, и мою. И вместо того, чтобы рассказывать папе, чем ты был сегодня занят, спроси, как прошел его день, – учила я их.

Вскоре мы снова собрались за ужином, и в этот раз дети вели себя замечательно. Илон сел за стол, и один из мальчиков спросил его:

– Как прошел твой день?

Илон был озадачен.

– Я хотел его спросить! – сказал другой его сын.

– Нет, это я хотел! – заявил еще один.

Было очень смешно.

Потом они поспорили, кто унесет папину тарелку на кухню. Я сказала, чтобы делали это по очереди. С тех пор прошли годы, но они по-прежнему очень вежливые ребята, и я горжусь ими.

Окружающие охотнее вам открываются, когда вы проявляете тактичность. Хорошие манеры впечатляют больше, чем шумное, невожатанное и суетливое поведение. Людям комфортнее в компании благовоспитанной персоны.

Даже если от природы вы вполне уверены в себе, ваша самооценка все равно время от времени будет то расти, то падать. Есть надежда, что чем старше вы будете, тем быстрее она будет восстанавливаться. Казалось бы, в свои «за семьдесят» я должна страдать от нехватки уверенности. Но я верю в себя больше, чем когда-либо, потому что перестала волноваться из-за отказов или оскорблений. Мне, как модели, отказывают девять раз из десяти. Если у вас постоянно уходит почва из-под ног, стоит поискать этому причину. Многие женщины не верят в свои силы. Им кажется, что нужно преуспевать во всем, их часто гнетет критика окружающих, или они хватаются за все сразу и не могут добиться успеха. Занимайтесь тем, что у вас хорошо получается, и не пытайтесь быть лучшей абсолютно во всем.

В детстве я добивалась прекрасных успехов в учебе, но ничего не добилась в спорте, хотя пробовала себя во всех видах спортивных дисциплин. Моей сестре Кэй учеба не давалась, зато она была прирожденной спортсменкой. Мы гордились друг другом, и каждая

радовалась достижениям другой. Мы совершенно не комплексовали из-за того, что не преуспевали во всем сразу.

Если обычно с уверенностью в себе у вас все в порядке, но в неудачный день самооценка разлетается в прах, проанализируйте, что именно пошло не так. Что выбило вас из колеи? Вас задело чье-то замечание? Вас действительно хотели обидеть? Почему вас так задели чужие слова? Бывает, что по работе вам встречаются люди, которые лучше справляются с тем, что вы хотели бы уметь делать. Закаляйте свои способности и учитесь у тех, кто опытнее и успешнее.

После развода я обустроила дом, вырастила счастливых детей, завела новых отзывчивых друзей и стала успешным диетологом и моделью – все это помогло мне вернуть уверенность в своих силах.

Если вы перестали верить в себя, возможно, пришло время для большой перемены в жизни. Жить в подавленном состоянии – это не дело. Окружите себя семьей, друзьями и коллегами, которые ценят вас такими, какие вы есть. Так у вас появится реальный повод ходить с высоко поднятой головой и гордиться собой.

Часть вторая

Приключения

6. Смелость быть другим

Идите своим путем

Большинство людей предпочитает придерживаться нормы. Но только не мой отец. Он был незаурядной личностью. Он хотел облететь весь мир. Мой папа, Джошуа Халдеман, обожал приключения и перемещениями на автомобиле не ограничивался – самолет марки «Белланка» был полноправным членом нашей семьи. У него была полотняная обшивка и винт, и его звали Уинни – в честь моей матери.



Полное имя у мамы было Уиннифред, но все звали ее Уин. Она была потрясающей женщиной, и чем старше я становилась, тем лучше понимала, какими выдающимися способностями она обладала.

Ее родители эмигрировали в Канаду из Англии. Мама выросла в городке под названием Мус-Джо. Предки моего отца эмигрировали из Швейцарии в Филадельфию в 1727 году. Он родился в Миннесоте, а когда ему было четыре года, все семейство вместе с ним переехало в Уолдек (провинция Саскачеван) и поселилось на ферме.

Родители познакомились сразу после окончания Великой депрессии. В Канаде Депрессия была тяжелым испытанием: люди томились в очередях и просили подаяния, чтобы купить еду и самые необходимые лекарства для детей. В состоянии крайней нужды они

часто выживали за счет бартера. Отец изучал хиропрактическую медицину в Дэвенпорте (штат Айова). Он объезжал лошадей в обмен на жилье и пропитание и лечил людей за еду. Маме было всего шестнадцать лет. Она работала в редакции местной газеты Times-Herald и была одним из двоих оставшихся в штате сотрудников исключительно потому, что ей платили меньше всех. За счет ее крошечной еженедельной зарплаты выживала вся ее семья.

Когда ей было за двадцать, она училась на танцовщицу и ездила в Чикаго, Нью-Йорк и Ванкувер, где занималась танцевальным и драматическим искусством. Просто представьте, каково было в то время ей – одинокой девушке – совершать такие дальние путешествия на поездах? Вот это отвага!

После Депрессии оба моих родителя, не зная друг друга, переехали в Реджайну (Саскачеван) и занялись каждый своим делом. Папа открыл клинику хиропрактики. Мама открыла школу танцев. У меня сохранились заметки из местных газет и фотографии с ней, танцующей, или с учениками ее школы.

Однажды отец записался в ее школу и пришел на урок бальных танцев. Мама очень ему понравилась, и он пригласил ее на ужин.

– Я не встречаюсь с клиентами, – сказала она.

Тогда он отказался от занятий и снова позвал ее на свидание. Она приняла приглашение.

На свадебной фотографии у них совершенно невзрачный вид, потому что жили они тогда практически без денег. На ней простая серая двойка, на нем костюм. Она шила всю свою одежду, и этот свадебный наряд, вероятно, тоже сшила сама. И все же они были очень счастливы и светились оптимизмом с самого дня знакомства.

В Реджайне у них родилось четверо детей. У отца уже был сын от предыдущего брака – мой брат Джерри, который очень похож на папу. Затем родились мой старший брат Скотт, моя старшая сестра Линн, а в 1948 году – я и моя близняшка Кэй.

Они купили «Белланку» в том же году, когда на свет появились мы с Кэй. «Белланка» была вторым их самолетом. Первый, «Ласкомб», родители купили по пути из Реджайны в Калгари. Дело было так: папа увидел на фермерском поле самолет с объявлением «ПРОДАЕТСЯ». У него не было денег, но была машина, в которой они ехали. Так что он

обменял машину на самолет, посадил маму на поезд обратно до дома и нанял пилота, чтобы тот доставил его и самолет в Реджайну.

К сожалению, отца замутило в самолете, вероятно, из-за травмы внутреннего уха, которую он получил, объезжая лошадей во время Депрессии, поэтому пилоту приходилось несколько раз приземляться прямо на шоссе и дожидаться, пока папе станет легче. Отца никогда не тошнило, когда он сам сидел в кресле пилота, но летать в качестве пассажира было для него мучением.

В то время ему было сорок четыре года. Папа регулярно использовал самолет для перемещения по Саскачевану и Альберте. Как-то раз он долетел прямо до Лос-Анджелеса, но из-за смога у него не получилось разглядеть аэропорт. Навигационные системы тогда были совсем не те, что сейчас – куда там! Однажды родителям пришлось лететь вслед за спасательным самолетом, чтобы выбраться из Скалистых гор.

Мой первый полет случился, когда мне было три месяца, – родители отправились вместе со мной и Кэй на конференцию в Айове. Перед этим мы сделали остановку в Эдмонтоне. Я знаю об этом только потому, что в местных газетах были фотографии нас с Кэй. Нас прозвали «летающими близнецами».

Папа был необыкновенным человеком – бесстрашным и неутомимым. И мы полностью ему доверяли.

Он учил нас своим примером. Работал от зари до зари, был проницателен и ласков. Большой добряк, скупой на слова. Мои дети не помнят его, потому что он умер, когда мальчики были совсем маленькими, а Тоска еще росла у меня в животе. Все трое любят насвистывать мелодии, что очень мне нравится. Это напоминает мне отца, который постоянно что-то мурлыкал себе под нос. И это радует: я убеждена, что насвистывать или напевать будет только тот, кто доволен своей жизнью.

В 1950 году родители решили покинуть Канаду. Они познакомились с миссионерами, которые бывали в ЮАР и рассказали им, как там красиво. Поэтому мама с папой упаковали самолет, «Кадиллак» 1948 года, нас и наши пожитки и вместе со всем этим хозяйством отправились на грузовом судне в путешествие до Африки, которое продлилось два месяца. Не представляю, как мама

управлялась на корабле с двухлетними близнецами и еще двумя детьми шести и восьми лет. Но она справилась.

Папа снял с самолета крылья (поскольку сам всегда ухаживал за своим воздушным судном), погрузил его в деревянный контейнер и отправил в Кейптаун. Мы всем семейством расположились в аэропорту, пока папа прикручивал крылья обратно, чтобы взлететь и оглядеть окрестности сверху. Доски от того контейнера позже пошли на мебель для клиники, которую папа открыл, когда мы обжились на месте. Некоторые стеллажи простояли десятки лет.

Папа хотел жить в глубине материка, и нам советовали лететь в Йоханнесбург, потому что там говорили по-английски. В близлежащей Претории все общались на африкаансе, и освоиться здесь было бы куда труднее.

Но когда мы летели над Преторией, оказалось, что сезон цветения жакаранды^[7] в самом разгаре, и весь город утопал в сиреневых бутонах. Папа никогда не видел ничего прекраснее, поэтому тут же заявил:

– Вот здесь мы и поселимся.

Мы росли в Претории – в доме под раскидистыми деревьями (в прериях Саскачевана это редкость), в окружении добросердечных людей. Африканеры^[8] обращались ко всем взрослым – и знакомым, и незнакомым – со словами «дядюшка» и «тетушка»: на африкаансе это звучало «уум» и «танни». Мы считали это милой традицией.

В Канаде нашу семейку считали сумасшедшей, потому что родители летали на своем легкомоторном самолете с маленькими детьми – это было неслыханно. А потом мы переехали в ЮАР, и тут нас сочли еще более безумными. Кое-кто прозвал нас «чокнутыми американцами» (мы были канадцами, но здешним было все равно).

Нас считали чужаками, потому что мы все делали по-своему. Да, мы были иностранцами, но мы и в Канаде всегда поступали так, как хотели. Мы выделялись – из-за наших путешествий, из-за сшитой мамой школьной формы (другие школьники ходили в купленной), из-за привычки заваривать кофе вместо чая, из-за того, что двери нашего дома всегда были открыты гостям, в то время как навещать других детей можно было только заранее договорившись; из-за того, что мы носили с собой в школу бутерброды с ржаным хлебом, а не с белым,

как все остальные. Нам никогда не давали денег на буфет. Я мечтала о тех сосисках в тесте и пирожках с мясом, но редко их покупала, потому что не хотела тратить на них свои карманные деньги. А еще у нас был «Кадиллак», единственная такая здесь машина, за исключением «Кадиллака» отцовского друга, который тоже привез его сюда из-за рубежа. И у нас был самолет! Из тех, кого я знала, ни у кого не было самолета – кроме опять-таки папиного друга.

Отец никогда не плыл по течению вместе с остальными. Если он чего-то хотел, то принимался за дело. Такой же была и мама, которая спланировала свою карьеру и жизненный путь еще до знакомства с папой.

Когда мне было пять лет, родители отправились на самолете из Претории в Осло на конференцию по хиропрактике и по пути побывали в других частях Африки, Испании и Франции. Они также сделали остановку в Лондоне, где папа смог повидаться со знакомыми хиропрактиками.

Когда мне было шесть, они начали планировать полет в Австралию: путешествие протяженностью почти пятьдесят тысяч километров – потому что им, конечно, нужно было еще вернуться обратно. Для них это было нормой жизни, для наших соседей – нет. Мало того, что родители отклонялись от общепринятых норм, так еще и ориентироваться им в полетах приходилось по компасу, потому что тогда не было ни спутниковых навигаторов, ни радиосвязи. Их путешествия требовали тщательного планирования, и они всегда все продумывали наперед, потому что знали, что случается всякое, и хотели быть готовыми ко всему. Без спутниковых систем приходилось очень внимательно изучать карты. Без радиосвязи полагаться можно было только на себя. Перелет такой дальности требовал огромного количества топлива, поэтому им пришлось снять задние сиденья в самолете, чтобы уместить канистры с горючим – для перелета над океаном к Австралии им нужен был дополнительный бензин. Они также взяли с собой инструменты, с помощью которых можно было бы отремонтировать любую поломку – отец умел чинить свой самолет.

Родители возвращались из своих путешествий целыми и невредимыми, потому что были очень предусмотрительны. Во время полетов они следили за погодой, сверялись с компасом, отмечали маршрут на карте и снижались на подлете к городам, чтобы

посмотреть на дорожные знаки и убедиться, что они прибыли в нужное место. Иногда они садились на футбольное поле или дорогу – аэропорты были не везде. Они были отважнее меня. Теперь, когда я осознаю, что вытворяли папа с мамой, то поражаюсь, что они вообще возвращались живыми.

Однако четкий план не гарантирует, что все будет в порядке. Он только означает, что, если что-то пойдет не так, вам нужно иметь или придумать план Б.

Во время того путешествия они пролетели вдоль берега Африки, через Азию, над Тихим океаном и обратно. У нас все еще хранятся карты с размеченным ими маршрутом – экспедицией, которую совершили над тихоокеанскими просторами папа, мама и Уинни.

Они побывали в шестидесяти странах. И каждую свою остановку отмечали новым рисунком на крыле самолета.

* * *

Нам пришлось рано научиться ответственности – что было необычно даже по тем временам.

С четырех лет мы с сестрой-близнецом вместе ходили в садик, держась за руки. Мы проходили примерно километр в сопровождении нашей старшей сестры Линн (которой было семь) – она помогала нам перейти три проезжие части на пути к школе. Наш садик был примерно на триста метров дальше, чем ее школа, так что последний отрезок дороги мы с Кэй проходили вдвоем. На обратном пути мы доходили до школы Линн и ждали ее. Она отводила нас домой.

В нас поощряли независимость.

Мой брат Скотт вспоминает одно из путешествий с родителями, когда во время поездки через Центральную Африку они пересекли Уганду, Кению, Занзибар и Найроби. Скотт рассказывает, что в Занзибаре и Найроби ему разрешали одному бродить по улицам. По его словам, сегодня такое сочли бы ненадлежащим обращением с ребенком! Но тогда мы считали, что это абсолютно нормально.

Во всех путешествиях от нас ожидали стойкости. Моя первая поездка верхом на лошади случилась там, где сейчас располагается Королевство Лесото. Это очень гористая местность. За несколько дней нам нужно было проехать около ста километров. Моему младшему

брату Ли, рожденному в Претории, было всего пять лет, и он остался дома с мамой. Скотту было семнадцать.

Мы проводили в седле целые дни, и эта поездка вышла очень утомительной. Было сыро, мы ни разу не разводили костер и питались только хлебом и консервами. Спали мы мало, потому что по ночам скот облизывал нам лица или утаскивал наши одеяла.

Возможно, поэтому меня никогда не смущала необходимость ютиться в маленькой квартире с детьми. Раскладной диван – не самое удобное место для сна, но выспаться в доме все же намного проще, когда рядом нет молодого бычка, который пытается слизнуть соленый пот с вашей щеки.

Вы не обязаны оправдывать чьи-то ожидания. Вы можете пойти собственным путем. Я выучила этот урок еще в детстве и продолжала действовать так же и в зрелом возрасте. Когда сразу после получения диплома диетолога я забеременела, то уже не видела смысла искать наемную работу, поэтому начала консультировать самостоятельно. Мои коллеги осуждали такое решение, заявляя, что мне стоило бы проработать хотя бы пять лет в клинике, прежде чем начинать собственную практику. Такой возможности у меня не было, зато мне по-настоящему нравилось помогать людям налаживать питание. Думаю, в этом и была причина, почему я столько перемещалась по миру и снова и снова начинала свою врачебную практику с нуля. Переезды – это сомнительное удовольствие, но, видимо, меня легко увлечь чем-то интересным и многообещающим.

Если вы изо дня в день занимаетесь одним и тем же, живете в одном и том же месте, и это приносит вам счастье – пусть так и будет.

Но если вы ощущаете себя не в своей тарелке, если несчастны и хотите что-то изменить, начните искать: чем заниматься, где жить, кем работать, чтобы получать от жизни максимальное удовольствие. Знакомство с новыми местами и новыми людьми расширит горизонты вашего восприятия и сделает вас счастливее.

Папа всегда говорил: «Нет того, с чем не справился бы Халдеман». Мы с родными всегда в это верили. Подозреваю, что я передала это убеждение и своим детям. Сегодня не существует того, с чем не справился бы Маск.

7. В поисках приключений

Спланируйте, но будьте готовы к тому, что все пойдет не по плану

Каждый июль (в ЮАР это зима) мы с семьей отправлялись на поиски затерянного города в Калахари. В то время Ботсвана называлась Бечуаналенд. Иногда папа летел самолетом, а мама ехала на машине. Бывало, что мы все вместе погружались в наш универсал и по компасу три недели ехали через пустыню Калахари. Мама загружала в машину запасы провизии, воды и горючего на три недели, а также пятерых детей.

Папа решил искать затерянный город, когда прочел книгу Гильермо Фарини, канадца, в конце девятнадцатого века пересекшего Калахари в повозке, запряженной быком. Он писал, что нашел руины древнего города. Фарини также известен тем, что прошел над Ниагарским водопадом по канату – словом, понятно, каким он был авантюристом.



Отец хотел попробовать повторить путь Фарини на машине – так эта идея превратилась в наши июльские каникулы. Ну как? Вы бы взяли пятерых маленьких детей в трехнедельную поездку по пустыне?

Маму, конечно, никто не заставлял ехать. У нее был выбор. Она могла остаться дома с малышами. Но он собирался в этот вояж в любом случае, а она не хотела отпускать его одного, так что мы пустились в путь полным составом.

Я никогда не боялась путешествовать по пустыне, потому что у папы с мамой все было под контролем. Даже когда меня пугали тем, что гиена может съесть мое лицо, я просто застегивала свой спальный мешок до конца, чтобы гиена до меня не добралась. У меня и мысли не возникало, что в этих поездках что-то может пойти не так. Вероятно, родители заблаговременно проговаривали все вопросы безопасности, потому что были готовы ко всему. Казалось, что у них было просчитано решительно все. Я не задумывалась о сборе вещей, потому что мама сама все паковала. Подумать только, ей приходилось заботиться о каждой мелочи: об одежде, еде и воде для каждого из пятерых детей. Папа же отвечал за карты, компас, топливо и инструменты для ремонта машины. Они были впечатляющим дуэтом.

Все продумывалось заранее. Мы брали с собой трехнедельный запас воды. Овощные и фруктовые консервы. Свежих продуктов нам хватало на первую неделю – позже их просто негде было взять.

Здесь-то на деле и проверялся наш семейный девиз «жить с риском и здравым смыслом». Конечно, могло случиться и нечто непредвиденное. Поэтому приходилось заранее продумывать, что может произойти, и учитывать это при планировании поездок.

Мы знали, что можем заблудиться. Мы натыкались на могилы тех, кто погиб в пустыне. Папа иногда нанимал гидов, которые переводили для нас местные наречия, но в Африке было столько разных племен, которые говорили на таком количестве диалектов, что чаще всего нам приходилось выкручиваться самим. В то время в пустыне работал верблюжий патруль, служивший правительству Бечуаналенда, поскольку Ботсвана была под контролем британцев. Родители планировали наш маршрут со стартом в одном городке и финишем в другом, и верблюжий патруль был в курсе наших перемещений и знал, где и когда нас ждать. Представители патруля были готовы отправиться на поиски, если бы мы не появились в точке назначения через три недели.

Папа знал, что мы можем увязнуть в песках, поэтому всегда запасался лопатами. Когда мы застревали, то сами откапывали себе путь. Наш транспорт мог провалиться в канаву в буше, поэтому кто-то из детей обычно бежал по бездорожью впереди машины, чтобы убедиться, что впереди нет ям или пней. И мы всегда брали с собой инструменты, чтобы папа мог отремонтировать любые неполадки в машине. У него была даже паяльная лампа, и когда однажды машину протаранил торчащий корень, папа и мой старший брат Скотт разожгли лампу и все починили – и мы смогли ехать дальше.

Все ломалось. Но мы не паниковали. Чинили то, что вышло из строя, и продолжали путь. Мы часто боимся того, что так и не происходит. Когда случается что-то плохое, приходится как-то выходить из положения. Однажды в нашу пресную воду попал бензин, и нам пришлось пить воду с бензином, потому что других вариантов не было. Мы достали чистую воду, как только смогли, и проблема была исчерпана.

Каждый день мы просыпались на рассвете, собирали вещи и ехали до наступления темноты, потом разбивали лагерь. Запасы еды мы хранили в отдельной палатке.

У всех были свои обязанности. Мы с Кэй собирали хворост, а брат разводил огонь. Мама замешивала тесто из воды, яичного порошка, сухого молока, муки и разрыхлителя и пекла нам сконы^[9] в большом чугунном котелке. Посреди пустыни мы ели свежие теплые сконы! Представляете, как тщательно такое нужно было планировать? Уже взрослой я не раз задумывалась, каких усилий маме стоило продумывать все наперед, чтобы баловать нас такими вкусностями.

У папы была лицензия на отстрел одного животного в неделю для пропитания. Мы убивали антилопу или цесарку, и, забрав себе необходимое количество мяса, отдавали остатки племенам, которые попадались нам на пути. В пустыне все мы научились стрелять. Мама была в этом чемпионкой.

Мы возили с собой все самое необходимое. У нас с Кэй был тазик с водой для умывания вечером и утром. По ночам в пустыне было так холодно, что вода замерзала, и по утрам нам приходилось разбивать ледяную корочку, чтобы ополоснуть руки и лицо.

Мы научились жить без домашних благ. Это была ситуация «надо, значит, надо».



Наш туалет был в кустах. Мы обходились без душа. Это было нормально, потому что в пустыне только песок, а им не испачкаешься. Пока родители намечали путь дальше, мы с братьями и сестрами зачитывались книгами. У меня есть фотографии, где все мы сидим, погруженные в книги.

Тогда я точно поняла, что не нуждаюсь в комфорте. Обойтись можно совсем малым.

А еще узнала, что расходы всегда можно сократить. Не влезать в долги, не завидовать тем, кто живет в роскоши, — просто извлекать максимум из того, что имеешь, выживать как можешь и затем, даст бог, обрести свое благосостояние.

В одну из зим у нас был гид по имени Хендрик. Он имел обыкновение спать у костра, потому что считал его самым безопасным местом и был уверен, что ни один зверь не подойдет близко к огню.

Но однажды вечером папа зажег парафиновый светильник, стоявший на столе, и увидел льва – прямо в лагере. Он медленно вернулся в палатку и сказал:

– Уин, тут лев. Дай прожектор и ружье. (Он всегда называл фонарик прожектором, а не фонариком. Нам пришлось привыкать к иному значению этого слова, когда мы переехали в Канаду.)

Лев добрел до Хендрика, спавшего возле костра. Увы, лев не был начитан. Он был не в курсе, что ему нельзя приближаться к огню.

Папа крикнул:

– Хендрик, лев!

Хендрик выскочил из своих одеял, перепрыгнул через огонь и закричал: «*Voetsek!*», что означало «брысь!». Лев неторопливо вышел из лагеря, и отец пару раз выстрелил ему вслед, но тот ухом даже не повел. Сразу за лагерем его ждала львица. Папа бросился в машину, чтобы прогнать их, но львы поднялись на ближайшую к лагерю песчаную дюну и оттуда наблюдали за нами все утро.

Мой брат Ли припоминает, что в тот день его отправили спать в машине. Он был самым маленьким и самым лакомым кусочком для хищников, поэтому нам приходилось особенно его беречь.

Тогда казалось, что папа совсем не напуган, и даже если ему и было страшно, мы об этом не подозревали. Благодаря его уверенности мы чувствовали себя вне опасности.

В тех путешествиях мы видели массу животных и насекомых: спрингбоков, гну, ящериц, муравейники, стервятников и других хищных птиц. Однажды маму ужалил скорпион, и нам пришлось наложить жгут и отсасывать яд. Как-то раз за Линн погнался страус. Было очень смешно. Ну и конечно же, там были гиены. Как мы их боялись! Гиены ведь очень злобные.

Я помню, как однажды мы со Скоттом гуляли вдоль реки Окаванго, и он подстрелил цесарку нам на обед. Она свалилась в воду. Скотт велел мне за ней сплавать. Когда я вылезала из воды, у меня под ногами что-то пошевелилось. Это был крокодил. Мы понятия не имели, что река кишела ими. Было жутко, но я все еще здесь – а значит, ничего страшного не случилось.

Я знала, что папа мечтал отыскать тот затерянный город, но этого не произошло. Он возвращался туда двенадцать раз. Я была в восьми

из этих поездок. Я не расстраивалась, что руины так и не нашлись, потому что родители не выказывали разочарования. Зато мы всей семьей пережили массу приключений и веселых моментов.

Можно задаться целью, но так ее и не достичь – и это нормально.

Думаю, что отцу просто нравилось исследовать неведомое, знакомиться с новыми культурами и открывать новые места; они с мамой никогда не прекращали учиться. Он любил ездить по бездорожью, прокладывая собственные тропы в пустыне. Он всегда следовал указаниям компаса. Мы никогда не терялись и всегда попадали именно туда, где он хотел очутиться.

8. Почему бы и нет?

Соглашайтесь, когда выпадает шанс

У меня был карьерный план: заниматься наукой. Я подумывала о медицине, микробиологии или биохимии. Папа советовал мне учиться там, откуда через четыре года я смогу выйти готовым профессионалом. Я решила углубиться в диетологию.

На третьем году учебы один из моих сокурсников сказал, что решил номинировать меня в конкурсе Vaal Queen.

– А что это такое? – спросила я.

Я много чего не знала.

Он пояснил, что это такой конкурс красоты. Я никогда не участвовала в таких мероприятиях и сообщила ему, что я – зубрила, а не королева красоты.

Ради смеха он все-таки меня номинировал, и меня приняли в конкурс. Я сомневалась, стоит ли мне участвовать, потому что вообще ничем подобным не интересовалась. Но все же согласилась. Почему бы и нет, а? В конце концов, я ничего не теряла.

Я думала, что бессмысленно проведу время и больше об этом не вспомню. Но тот день изменил мою судьбу.

Я очень рада, что приняла участие в том конкурсе красоты. Благодаря ему я попала в престижное модельное агентство в Йоханнесбурге. Неожиданно работа моделью стала для меня еще одной карьерой на всю жизнь.

Прежде чем я пришла туда, где проводили конкурс, я представления не имела, насколько серьезно некоторые женщины относились к таким мероприятиям. Помните, я была простой студенткой и не подозревала, что люди вообще-то тратят массу времени и денег на подготовку к борьбе за корону королевы красоты. Другие девушки выглядели невероятно. Было понятно, что они успели побывать в салоне и сделать профессиональную укладку и броский макияж. И у них были нарядные купальники.

Я же была в своем обычном купальнике, с самостоятельно сделанными прической и макияжем. К моему изумлению, на шоу заявила вся моя семья. Вообще-то их такие мероприятия не интересовали, но в этот раз они пришли.

За кулисами нам раздали номера.

– Я не хочу быть первым номером, – сказала девушка, которой достался выход под номером один.

– Давай я буду, – сказала я. Мне не было страшно. Не то чтобы я была настолько уверена в себе, просто прогулка по подиуму волновала меня тогда меньше всего. Мои мысли были заняты экзаменами и бойфрендом, который мне изменил. Это были проблемы посерьезнее. И вот, все участницы совершили проход по сцене. К финалу Кэй расплакалась, причитая: «Ты была лучше всех!»

– Ну да, конечно, – с иронией сказала я.

Но я выиграла! И была в полном восторге.



Некоторые девушки очень расстроились, потому что успех их модельной карьеры зависел от победы в конкурсе. Я была рада, что выиграла, но считала, что это состоялось ради развлечения. Призы были такие: 100 рэнд (около 150 долларов), контракт с модельным агентством в Йоханнесбурге и компенсация обучения в модельной школе там же.

А еще мне подарили десять билетов в боулинг.

Довольно странно, но после объявления моей победы и фотосессии в финале не было никакого праздничного банкета. Все просто разошлись. Поэтому мы всей семьей пошли в боулинг – по

выигранным мной билетам. Это было здорово. Я не представляла ничего подобного. Не думала я и о том, что занятия на том модельном курсе повлекут за собой съемки в Йоханнесбурге, который расположен всего в пятидесяти километрах от Претории. Это был центр модельного бизнеса. Я стала ездить туда на машине сестры. Именно там я научилась позированию и профессиональной этике.

Работа моделью и учеба в университете были историями из двух совершенно разных опер. Большую часть жизни я стремилась изучать нутрициологию и развивать собственный бизнес в качестве диетолога. Я никогда не полагалась на доход от работы моделью. Гонорары определенно были приятным бонусом, но я занималась этим только потому, что профессия модели была интересной и позволяла мне вращаться в модном мире, знакомясь с творческими людьми.

Модельная карьера принесла мне много хорошего. Например, общество совсем других коллег и друзей, с которыми я никогда бы не познакомилась, если бы оставалась только диетологом и социализировалась исключительно в научных кругах. Кроме того, работа моделью позволила мне узнать мир и увидеть разные города, потому что кастинги и особенно фотосессии проводят где угодно, как в безобразных, так и в изумительных местах.

Теперь я не трачу время на долгие раздумья, прежде чем на что-то согласиться. Я говорю «да» всему, что вызывает у меня интерес, может меня развлечь или улучшить материальное положение.

Если вы жаждете перемен в жизни, научитесь говорить «почему бы и нет?».

Тогда слова «почему бы и нет», которые я произнесла в ответ на предложение участвовать в конкурсе красоты, не казались мне чем-то судьбоносным. Но этот подход можно применять по отношению и к самым важным переменам в жизни.

Когда Тоске было тридцать семь лет, она решила завести детей. Прежде она была сосредоточена на личной жизни и карьере и идея рождения детей слабо маячила где-то на заднем плане. Но тут ее настигло ощущение, что шансы родить собственного ребенка уменьшаются с каждым днем. Вступать с кем-то в отношения исключительно ради оплодотворения ей не хотелось. Она сообщила

нам, что хочет сделать ЭКО и самостоятельно воспитывать детей, и наша семья поддержала ее в этом решении.

Разумеется, были и те, кто ее отговаривал. Ей внушали, что тянуть детей в одиночку тяжело, что это неправильно, это испортит ее карьеру или плохо скажется на самих детях. Но все эти люди просто озвучивали собственные страхи. Ваши решения насчет собственной жизни не должны основываться на том, что говорят посторонние. Само собой, рождение детей – это серьезная перемена в жизни, каким бы ни было ваше семейное положение.

Помню, что я просто произнесла: «Вперед! Я помогу тебе выбрать донора спермы!» А еще я рассказала ей, что куда проще будет обойтись без участия мужчины, – и с этим она согласна до сих пор. Я ходила с ней на все исследования (бесчисленные), была рядом в моменты разочарований (порой жестоких), и это было непросто. После имплантации эмбрионов Тоске нужно было провести в горизонтальном положении четыре дня, и я прилетела к ней из Нью-Йорка. В ту же неделю ей нужно было переехать. Пока она, лежа на диване, смотрела сериал «Западное крыло», я перебрала все ее вещи и набила двенадцать огромных мешков вещами для благотворительных магазинов и на выброс. В свой тридцать восьмой день рождения она узнала, что оба эмбриона прижились, и она беременна. Та беременность была нелегкой, но вынашивать детей в принципе нелегко. Зато теперь у нее двое чудесных детей, которые радуют (и испытывают на прочность) нас каждый день. Все женщины, прошедшие через ЭКО, заслуживают бурных оваций. Это тяжело, но оно того стоит.

Тоска говорит, что это было лучшим решением в ее жизни. Дети дарят ей безусловную любовь и ощущение почвы под ногами. Она говорит, что они учат ее смотреть на мир под иным углом – как на место, которое она может обустроить для них. Позаботиться об их будущем. Это заземляет и вдохновляет ее.

Совмещать материнство с работой непросто, потому что она снимает фильмы в разных уголках света, но дети ездят с ней вместе, знакомятся с миром и видят, как мама усердно трудится (так же, как и

мои дети когда-то меня наблюдали за работой). Ну, и я за ними присматриваю.

Какой бы шанс, большой или малый, вам ни выпадал, всегда найдется тот, кто скептически отнесется к вашему «почему бы и нет?». Думайте только о том, что принесет счастье именно *вам*. Продолжайте открывать дверь за дверью, и глядишь – найдется что-то именно для вас.

9. Женщина, у которой есть план

*Возьмите на себя ответственность за свою жизнь и
нацельтесь на счастье*

Внутри нашей семьи всегда царили доброта и забота друг о друге. Но когда мы попадали во внешний мир, то сталкивались с суровой реальностью. Мы с родными всегда шутим, что не подозревали, какими подлыми бывают люди, пока не уехали из дома! Я верила, что каждый наделен добротой от природы. Естественно, я поплатилась за наивность. Увы, мне понадобилось немало времени, чтобы научиться беречь себя.

Я поступила в университет в Претории – в городе, где жила моя семья. Родители были выходцами из Северной Америки, и дома мы говорили по-английски, но диетологию, которую я выбрала, преподавали в университете только на африкаансе. Все занятия и все материалы – на африкаансе. Языковой барьер вынуждал меня учиться вдвое усерднее остальных, просто чтобы не отставать по предметам, и никак не способствовал обретению новых друзей.

Но с шестнадцати лет у меня появился бойфренд, с которым мы то сходились, то расходились. Он хорошо разбирался в математике и других точных науках, лучше, чем я, – а таких людей было немного. И он твердил, что хочет на мне жениться.

Когда я узнала, что он изменяет мне с другой, то так расстроилась, что перестала есть. Я прорыдала неделю. От горя я потеряла почти пять килограмм. Как раз в тот момент я попала на конкурс красоты Vaal Queen, победа в котором принесла мне учебу на модельном курсе, контракт с агентством и целую новую жизнь за пределами университета. Я ездила в Йоханнесбург работать моделью и довольно хорошо справлялась. Меня выбрали «мисс Радио LM» – это была самая классная радиостанция, на которой играли хиты из топ-20.

Я вышла в финал конкурса «мисс ЮАР». Я подумывала бросить университет, если выиграю – настолько я устала от обучения на африкаансе. В последний год учебы стресс был постоянным. Я не осознавала, как сложно будет учить физику и химию на неродном

языке. Моим утешением стала еда. Я ела столько, что к выпускному весила 93 килограмма. И, к счастью, я не выиграла титул «мисс ЮАР».

Я начала ходить на собеседования, но для тех вакансий, которые меня интересовали, была либо слишком, либо недостаточно квалифицированным кандидатом. Как-то раз во время очередного безуспешного интервью меня представили владельцу продуктовой компании, в которую требовался эксперт по питанию для работы в Кейптауне. Я приняла это предложение и переехала. Мне был двадцать один год.

Мой непостоянный бойфренд, которого я не видела уже год, приехал навестить меня и привез с собой обручальное кольцо. Он сказал, что любит меня и что впредь будет хорошо себя вести. Что готов измениться, если я выйду за него замуж.

Я отказалась. Я не собиралась идти с ним под венец.

Он вернулся в Преторию и заявил моим родителям, что я дала согласие на свадьбу. Они очень удивились, поскольку даже не знали, что мы встречались. Ведь мы действительно не были вместе.

В это же самое время Кэй и ее давний друг собирались пожениться. Папа предложил сыграть двойную свадьбу. Семья была в восторге от этой идеи! Они все организовали, напечатали приглашения и разослали их гостям. Начали прибывать подарки.

Обо всем этом я узнала из телеграммы. Она гласила: «Поздравляем!» Так я обнаружила, что помолвлена. Я была в шоке. В телеграмме также сообщалось, что мне нужно уволиться и вернуться домой, потому что свадьба должна состояться через месяц.

Сейчас это звучит дико, но надо понимать, что дело было в 1970-е в ЮАР, где мы даже не созванивались по межгороду. Это было слишком дорого. Мы отправляли телеграммы или приезжали сами. Вообще-то, мужчины часто просили руки женщины у ее отца. Так что папе не показалось странным, когда ему сообщили, что я согласилась выйти замуж за своего бывшего.

Что ж, бывший хорошо подгадал момент. Мне было одиноко, я повредила спину и плохо себя чувствовала. Моя самооценка была на нуле из-за того, что я располнела. Я ненавидела свой внешний вид и была уверена, что никто не захочет со мной отношений. Я поступила так, как велела телеграмма: уволилась, собрала вещи и улетела домой.

В Претории я поняла, что мой бойфренд так и не изменился. Он по-прежнему был очень агрессивен. Я не знала, как быть со свадьбой. У нас была дружная семья, но обсуждать чувства было не принято. Все вокруг меня готовились к свадьбе. Моя старшая сестра Линн шила мне пышное свадебное платье из шифона, которое должно было скрыть мою фигуру. Через пару недель должны были нагрянуть восемьсот гостей. Все родительские друзья, друзья моей сестры, друзья ее жениха. А также мои друзья и друзья моего будущего мужа. Я не представляла себе, как улизнуть из-под венца. Тогда мне казалось, что выхода не было.

У нас состоялась двойная свадьба. Помню радость, которой лучились Кэй и ее молодой муж. Мой же новоявленный супруг был в ярости из-за того, что их счастье затмило его праздник.

После этого моя жизнь на несколько лет превратилась в ад. Я не люблю рассказывать об этом отрезке времени, потому что воспоминания о нем приносят боль. Меня наполняют злость и горечь – совершенно не те чувства, которые мне хочется испытывать. После этих рассказов я всю ночь ворочаюсь с боку на бок. Страдаю бессонницей. Но было бы нечестно притворяться, что в жизни все просто. Жизнь далеко не простая штука. Суровые времена наступают для всех. Если дело плохо, выбирайтесь оттуда. Пожалуйста. Выбирайтесь как можно скорее.

Бывало, мужчины предавали меня, я впадала в уныние и неоднократно теряла уверенность в себе. И каждый раз ощущала себя в тупике. И каждый раз я как-то выбиралась из этого темного тоннеля. Но не потому, что я упорная. Меня называли таковой, но я не считаю себя пробивной личностью. Я сильная, но бывали моменты, когда я совсем не чувствовала в себе сил. На то, чтобы взять себя в руки, уходило немало времени. Но в конечном итоге я собиралась с силами. Я делюсь с вами своей историей, пусть и не такой ужасной, как у некоторых женщин, чтобы вы знали, что выбраться – можно. Мой опыт – доказательство, что вы тоже можете отыскать в себе задор и решимость для того, чтобы изменить жизнь и обрести счастье. Мы все его заслуживаем.

Практически сразу я обнаружила, что, будучи женой, должна делать абсолютно все. На мои сбережения мы отправились в Европу сразу после свадебного торжества. Ради экономии мы купили самые дешевые авиабилеты и жили в Женеве у двоюродного брата мужа. В то время по Европе можно было путешествовать, тратя по пять долларов в день, и мы стремились придерживаться этой суммы.

Я должна была разбирать вещи, а потом собирать их обратно. Я должна была для него готовить. Я должна была заниматься уборкой, пока он сидел и читал Playboy. Playboy был запрещен в Южной Африке, и он был рад, что в Европе такого запрета не было.

Впервые он поднял на меня руку во время медового месяца. Я была шокирована, когда он начал меня бить. Я хотела сбежать, но не могла, потому что мой паспорт был у него.

Когда мы вернулись, я подумывала обратиться к родным и сказать: «Да, вы были правы. Он чудовище». Но мне было слишком стыдно. Вскоре меня стало тошнить по утрам, и я поняла, что беременна. Я зачала на второй день медового месяца. Было ясно, что, выйдя за него замуж, я совершила ошибку, но повернуть все назад уже было нельзя.

Он бывал просто немыслимо жесток. В день рождения Илона он перекрашивал свой самолет, и я ему помогала. Во время каждой схватки я прекращала работу. А он говорил: «То, что у тебя схватки, не значит, что тебе можно прерываться».

Он отказывался везти меня в больницу, пока прихватывать не начало каждые пять минут.

– Ты просто слабачка и лентяйка, – сказал он мне тогда.

В больнице мне пришлось рожать самостоятельно, и я испытывала ужасную боль.

Медсестра сказала ему:

– Помассируйте ей спину, ей будет легче.

– В смысле? – ответил он. – Это она должна массировать мне спину. Что за табуретку вы мне дали? Я пошел. Позовите меня за пять минут до появления ребенка.

Вот таким он был человеком.

В первые годы брака я постоянно была занята. После Илона я родила Кимбала и Тоску – трое родов за три года и три месяца. По утрам я трудилась на мужа: перепечатывала его инженерные спецификации и занималась бухгалтерией. Давала консультации по

питанию у себя на дому. Помимо всего этого на мне также были и уход за детьми, и стирка, и готовка, и уборка.

Родители позволили нам построить дом на участке по соседству с ними – так мы и сделали. У меня был небольшой пикап, который я купила на свои сбережения, и я загружала в него кирпичи, цемент и древесные брусья и возила все это на стройку, куда дорога занимала час.

Дети катались на пассажирском сиденье рядом со мной, потому что в те времена мы не пользовались ремнями безопасности. Знакомый прораб отца помогал нам строить дом.

Помню, как укладывала плитку в ванной, будучи на восьмом месяце беременности.

Когда дом был достроен, мы стали приезжать туда на выходные.

* * *

Я была беременна Тоской, когда папа погиб при крушении самолета. Он летел вместе с мужем Кэй, моим зятем, и ни один из них не выжил.

Моего мужа только интересовало, сколько денег мы унаследуем после папиной смерти.

– Не думаю, что нам что-то причитается, – сказала я. – Подозреваю, что все отойдет маме.

– Так не годится, – заявил он. – Я женился на тебе не для того, чтобы смотреть, как твоя мать получает все деньги.

Это при том, что мама подарила нам папин самолет и за смешные деньги продала нам тот участок, на котором мы построили дом.

Он все равно был разъярен, потому что хотел большего.

Позже Кэй снова вышла замуж. Ее супруг был хиропрактиком, и Кэй выкупила папину клинику, которая располагалась недалеко от ее дома. Но мой муж был уверен, что ей досталось больше, чем мне, и взбесился.

Два года он не давал мне общаться с родными. Им было запрещено встречаться с моими детьми. Всякий раз, когда звонила мама, я быстро прощалась и клала трубку.

– Это мужик. Мужик тебе звонит, – твердил он. И избивал меня.

Но это был не мужчина, а моя родная мама. Даже если бы я сказала правду, он бы все равно меня поколотил.

Он отрезал меня от семьи. Это было ужасное время.

Когда бизнес моего мужа расцвел, он купил еще несколько машин, самолет и яхту. Все, чего ему хотелось, – это выглядеть богачом.

В замужестве я постоянно слышала, какая я скучная, тупая и страшная. «Что ж, может, со мной и скучно. Но я точно не тупая, раз у меня есть степень бакалавра наук. И я точно не уродка, если выигрывала конкурсы красоты и работала моделью», – думала я. Но вслух об этом не говорила. Если бы я об этом заикнулась, то была бы избита.

Хотя иногда он говорил: «Я знаю, о чем ты думаешь» – и бил меня и за это.

В двадцать с чем-то лет я прочла книгу «Я – О'кей, ты – О'кей»^[10]. Она вселила в меня стойкость и надежду. Муж решил отнять у меня эту книгу. Ему совсем не понравилось, что я такое читаю.

Иногда к нам на ужин приходили гости. Все угощение мне полагалось готовить дома, даже хлеб – и тот надо было печь. Я не любительница готовить, но у меня были кулинарные книги. Я в точности следовала рецептам, и у меня выходили изумительные блюда.

Он разговаривал со мной отвратительным тоном, оскорблял меня в присутствии гостей, и они больше к нам не возвращались. Когда наши приглашения отклоняли, он говорил:

– Видишь, как паршиво ты готовишь. И ты зануда. Поэтому к нам больше и не приходят.

После рождения детей я перестала работать моделью. Я думала, что больше не вернусь к этой работе. Даже если бы меня пригласили поработать, я бы не смогла – из-за синяков на теле.

Однажды мы были на празднике Октоберфест вместе с еще тремя парами. Все пили пиво и веселились, и некоторые изрядно набрались. Все три дамы в нашей компании были восхитительно красивы. Я была чрезвычайно скромно одета, а они – при полном параде.

Мы с дамами встали, чтобы выйти в уборную, и один из парней за соседним столиком присвистнул и сказал что-то вроде: «Эй, красотки, вы все такие сексуальные».

Муж наорал на меня и обозвал шлюхой. На глазах у всех он ринулся, чтобы ударить меня.

Он совсем потерял голову. С возрастом он становился все безумнее. Поначалу он бил меня только дома. Но дошло до того, что он перестал стесняться рукоприкладства и на публике.

Мужья моих подруг оттащили его от меня, а дамы увели меня и отвезли домой к маме. Она опешила, когда в два часа ночи я объявилась у нее под окном, — мы не виделись два года...

Следующим утром он заявился к ней домой. Он умолял маму отпустить меня обратно. Он рыдал и извинялся.

— Не смей ее больше трогать, или она вернется сюда насовсем, — сказала мама. Она была в бешенстве, когда узнала, что он бил меня. А еще не могла понять, почему я не рассказала ей, как ужасно мне жилось в браке. Полагаю, мне было стыдно. И страшно, что он устроит неприятности моим родным.

Что ж, он послушался маму и больше никогда меня не бил. Прежде он бил меня при детях. Помню, как Тоска и Кимбал, которым было два и четыре года соответственно, плакали в углу, а пятилетний Илон бил отца по коленям сзади, пытаясь его остановить. Меня грела мысль, что он прекратил побои, когда дети были еще достаточно малы и могли позабыть обо всем этом. Теперь мне приходилось сносить только словесные оскорбления. Когда рукоприкладство закончилось, моральное насилие усугубилось, однако я больше не страдала от боли и синяков.

* * *

Как-то раз позвонила Летти и спросила, могу ли я поработать моделью. Теперь, когда я избавилась от синяков, я наконец-то могла ответить согласием. Он дико разозлился. Он поехал за мной на дефиле и стоял за колонной, наблюдая, как я работаю. Он пришел за кулисы и увидел, как парикмахер колдует над моей прической. Он хотел избить того парня за то, что тот прикасался к моим волосам. Ему надо было контролировать все, что я делаю.

Он сказал, что если я когда-нибудь с ним разведусь, то он изрежет мне лицо бритвой, а детям прострелит колени, чтобы мне пришлось воспитывать троих инвалидов и никогда больше не работать моделью.

Это был кошмар. Я долго тянула с разводом, потому что была запугана.

Я не знала, как найти выход. Мне не хватало аргументов. Законы ЮАР в то время действовали не в мою пользу, и легальных причин развестись у меня не было. Домашнее насилие не считалось весомой причиной для развода. Напротив, мужчины им занимались, потому что это было по-мужски – по крайней мере, меня в этом убеждали.

В год, когда приняли закон о «безвозвратном распаде семьи», я решила: «Вот теперь я могу развестись». Внезапно мне выпал шанс выбраться из этого омута.

Нужно было решить, куда переехать. Я могла бы пожить у мамы, но боялась подвергнуть ее опасности. Я не хотела, чтобы он ей мстил. К тому моменту наш дом по соседству с родительским уже был продан, но кроме того у нас был загородный дом в полной глуши где-то под Дурбаном. Туда мы с детьми и отправились.

Мне повезло, что такой вариант вообще был. Юрист посоветовал мужу записать дом под Дурбаном на мое имя.

– Нет, – сказал он юристу. – Ей ничего не положено.

Юрист отметил, что на его имя были записаны дом, яхта, самолет и шесть машин. Все принадлежало ему. И он мог все потерять, если бы в случае неприятностей кто-то подал на него в суд.

– Мне все равно, – сказала я. – Запишите на него.

– Ты уверена, что хочешь, чтобы дом был моим? – спросил он.

– Да, забирай себе, – сказала я.

– Ладно, запишите на нее, – тогда ответил он.

Как только на документах появилось мое имя, что-то внутри меня расслабилось. Мы сделали первоначальный взнос и оформили ипотеку с выплатами по триста долларов в месяц.

Я жила в достатке. Когда законы сменились, мне было куда податься с детьми. Отчасти поэтому я смогла уйти от мужа.

Я была уверена, что справлюсь с ипотекой, потому что у меня были некоторые сбережения. Когда мы поженились, у него не было ни гроша, но он оказался талантливым инженером и теперь был довольно богат. У него были солидные накопления, а у меня – весьма скромные. Но я считала, что моих денег хватит, чтобы прокормить детей и выплачивать кредит – хотя бы на первое время.

Я боялась мужа в течение всех лет супружества. И продолжала бояться во время бракоразводного процесса.

Как-то раз, когда я ждала решения о разводе, он появился ко мне домой в Дурбан и с ножом выскочил за мной на улицу.

Я вбежала к соседке, та была на кухне.

– Беги в сад, там мои друзья, – сказала она.

Он ворвался к ней в кухню с ножом и крикнул:

– Где моя жена?

– Хотите чашечку чая? – спросила она.

Позже она призналась, что была в таком шоке, что не знала, как реагировать.

Но ее идея сработала. Он бросился на пол и зарыдал, умоляя, чтобы я вернулась.

Соседка была в ужасе. Я тоже. После этого я добилась судебного запрета ему ко мне приближаться.

Конечно, я мечтала от него избавиться. Среди моих пациентов было двое юристов. Один был матерым специалистом по бракоразводным процессам, а другой – адвокатом по недвижимости. Я выбрала второго. Мне не хотелось затяжного процесса. Хотелось со всем этим покончить. Я не хотела его денег. Только чтобы дети остались со мной.



Для похода в суд я нарядилась в красную мини-юбку, белую блузку, красные туфли на шпильках и сделала роскошную укладку и макияж. Мама взглянула на меня и сказала:

– Смой краску, собери волосы и надень что-нибудь из старых вещей сестры и обувь без каблуков.

Я надела простое платье в цветочек, которое было мне велико, и пришла в суд в совершенно невзрачном виде.

Судья улыбался и флиртовал со мной.

– Неужели муж и правда хочет с вами развестись? – спросил он.

– Он подписал бумаги, – ответила я.

Я не могла солгать и сказать, что он хочет развода. Он не хотел. Но он и правда все подписал.

Я просила только опеки над детьми, но судья решил, что муж должен будет отдавать мне пять процентов своего дохода и покрывать школьные, медицинские и стоматологические расходы на детей – чего он никогда не делал. Судья постановил, что он должен купить мне четырехдверный автомобиль, чтобы я могла возить детей. У него было пять машин элитных марок и мой пикап, но он купил самый дешевый автомобиль – «Тойоту Короллу» с ручными стеклоподъемниками и без кондиционера. А потом предложил мне пользоваться «Ягуаром» или «Мерседесом» – при условии, что он будет проверять состояние машины каждый месяц.

Это был еще один способ сохранить надо мной власть, поэтому я выбрала «Тойоту». Это была вполне пригодная машина, способная довезти меня туда, куда надо, без его участия.

Я была рада, что у меня появилась машина – моя собственная машина.

Я сразу же возобновила консультации. В ЮАР диетологов ценили, и врачи в Дурбане с радостью отправляли ко мне пациентов. Модельные заказы тоже пошли.

Мне все время не хватало денег – даже на оплату ипотеки. Дети ходили в школьной форме, которая была дешевле обычной одежды. Я не покупала себе дорогих вещей – вообще ничего нового, если уж на то пошло, – а если и покупала, то только в секонд-хендах.

В первые годы дети раз в месяц ездили к отцу на выходные, и я собирала им с собой одежду. Он отправлял их обратно без вещей и рюкзаков, так что мне каждый раз приходилось покупать им новые одежки. Это очень бесило, потому что мой бюджет не был рассчитан на эти траты.

Все это делалось намеренно. Он часто говорил, что я в конце концов вернусь к нему, потому что буду прозябать в нищете и не смогу

обеспечивать детей. В течение следующих десяти лет он неоднократно пытался отсудить у меня опеку над детьми. Расходы на адвокатов пожирали все мои сбережения, но зато мне не нужно было терпеть его присутствие двадцать четыре часа в сутки. Даже тяжбы, хлопоты и боязнь проиграть суд об опеке меня не удручали – так все равно было лучше, чем жить в состоянии постоянного страха.

Я к нему не вернулась. Как бы сложно ни было, стойте на своем. Выбирайтесь. Оно того стоит.

Если вы живете с тем, кого боитесь или опасаетесь, придумайте план выхода из этой ситуации. Если вы чувствуете, что попали в нездоровые отношения, приложите все усилия, чтобы из них выбраться. Я тянула слишком долго, надеясь, что человек или сама ситуация изменятся. Но все было по-старому, пока я сама не решилась на перемены.

Если вы выходите из отношений, то прежде, чем вы почувствуете облегчение, вам, возможно, будет трудно. Вас может настигнуть чувство ужасного одиночества, и это придется как-то пережить. Когда ощутите эту тоску, отправляйтесь к друзьям. Позвоните родным. Найдите другую работу. Сходите в кино. Смените город.

Хороший план предусматривает финансы и логистику. Возможно, вам понадобится помощь – друзей или специалистов. С деньгами и общением могут возникнуть проблемы, но после развода внезапно объявились те друзья, которые прежде избегали общения из-за моего мужа. Некоторые даже предлагали мне финансовую помощь, правда, я никогда ее не принимала.

* * *

Вам не нужен план-пятилетка. Когда вы заглядываете слишком далеко, сделать первый шаг может быть очень сложно. Главное для вас – это выбраться. Не думайте об отдаленном будущем. Сосредоточьтесь на следующем шаге.

Когда вы поймете, что пора уходить, важно не впасть в ступор от всего, что вам предстоит сделать. Спланируйте первый шаг, затем следующий.

Сейчас, перебирая в памяти неприятности, которые со мной происходили, я понимаю, что стоило бы выбраться из них пораньше.

Когда вы поймете, что ситуация пошла по наклонной и перемен не предвидится, именно тогда вы и должны сделать решительный шаг. Как можно скорее.

Если вы несчастны в отношениях, то что потеряете, разорвав их? Если вы не можете изменить партнера (а вы пытались это сделать), то нет причин лишать себя счастья на всю оставшуюся жизнь.

После развода мне было очень одиноко, особенно когда дети уезжали к отцу на выходные или каникулы. Он возил их кататься на лыжах в Австрию, брал с собой в Гонконг и Нью-Йорк. Я не хотела лишать детей этих возможностей. Он всегда приглашал и меня – но я, хоть и любила бывать в новых странах, всегда помнила, как ужасно с ним путешествовать. Он умел испортить любое удовольствие.

Лучше быть одной, чем в отношениях, основанных на страхе. Быть несчастной куда хуже. Одиночество никогда не вызывало у меня желания вернуться к несчастливому замужеству. Уж лучше нуждаться в деньгах, чем сносить ежедневные побои. Мне не нужны роскошные наряды, особняк, машины, самолеты, яхты и фермы, которые идут в комплекте с постоянными мучениями.

Да, мы ютились в крошечной квартире – и не раз. Да, мы с детьми часто питались бутербродами с арахисовым маслом. Да, мы постоянно ели фасолевый суп. Ну и что с того?

Мы любили друг друга. Нам было весело вместе. Это самое главное.

Я рассказываю вам свою историю, потому что хочу, чтобы вы знали: выход существует. Хочу, чтобы знали, что нужно выбираться из отношений с тем, кто делает вам больно, – если вы хотите уцелеть. Я терпела насилие в браке девять лет. После развода у меня будто гора свалилась с плеч и появилась наконец надежда на будущее.

Каким бы беспросветным ни казалось положение, выход есть всегда!

10. Преображение жизни

Разберитесь с проблемами

В годы нашего брака мой вес гулял туда-сюда. Я забеременела во время медового месяца и страдала утренней тошнотой, которая на самом деле мучила меня весь день. Сначала я сильно похудела. Потом изрядно поправилась. Такое повторялось с каждой беременностью. Мне повезло, что дети родились здоровыми. Я хотела, чтобы такими они и оставались. Я кормила их полезной пищей, которую сама им готовила.

Те годы были самыми сложными в моей жизни. Мои дети – лучшее, что я сотворила, но брак был ошибкой. Когда после развода я поселилась в Дурбане – одинокая мать с тремя маленькими детьми, – на мои плечи легла забота обо всех нас. Мне было жизненно важно поддерживать вес в норме, чтобы я могла работать моделью и получать дополнительный доход, покрывавший детские нужды. Я воскресила в памяти все свои знания о правильном питании, ела, только когда испытывала голод, и выбирала только полезные продукты: овсянку, молоко, овощи, фрукты, бутерброды из цельнозернового хлеба с арахисовым маслом, фасолевый суп, рыбные консервы и иногда курицу. Это было несложно, потому что мне все равно нужно было экономить на еде, а здоровая пища бывает и недорогой.

Я пыталась завести отношения в Дурбане, но родные были не в восторге от моих кавалеров. Кэй прозвала меня магнитом для придурков – и была права. Однажды я познакомилась с мужчиной, которому приглянулась, и мы начали встречаться. Он хотел, чтобы я похудела, потому что считал, что я выгляжу толстой. Толстой я не была, но сбросила вес, чтобы его порадовать. Похудеть было очень непросто. Приходилось во многом себя ограничивать.

Он сделал мне предложение, но я ему отказала, потому что он мне изменял. Он все равно организовал вечеринку-сюрприз в честь помолвки. Видимо, такой у меня типаж. Он уже строил дом, в котором планировал со мной жить, с комнатами для моих и его детей, с отдельным кабинетом и приемной для моей практики в качестве нутрициолога. Всякий раз, когда я пыталась вернуть ему обручальное кольцо, он угрожал, что убьет себя. Чтобы отпугнуть его, я начала есть по три десерта при каждой нашей встрече. Вес набежал моментально.

Я обожала жареную, жирную и сладкую еду: заедала ею стресс и недовольство жизнью. Я снова весила девяносто три килограмма. Поправиться я успела всего за пару месяцев, но на возвращение к

здоровому 46-му размеру у меня ушло почти десять лет. Разумеется, тогда я об этом не подозревала.

Мне нужно было решить, что делать дальше, – придумать новый план. Но ничего не получалось, пока на помощь не пришла одна из моих подруг. Ее совет был прост. Она велела мне ежедневно по полчаса думать о тех временах, когда я была счастлива, и предположила, что так мне будет проще понять, что делать дальше.

Я никогда раньше не медитировала и не давала себе шанса просто посидеть и подумать. Но подруга сказала, что именно этим мне и следует заняться. Я восседала как истукан по тридцать минут, а в голове не было ни мысли. Просто ни одной. Я пыталась вспомнить, когда чувствовала себя счастливой. Но мне было так грустно, что я не могла воскресить в памяти ни одного светлого момента. «Ну, в старшей школе было весело», – думала я, но для учебы в школе было поздновато. Я осознала, что самые счастливые мгновения пережила во время учебы в университете, несмотря на стресс от обучения на африкансе. К счастью, с тех пор мой африканс стал значительно лучше!

Вот тогда я и решила пройти в Блумфонтейне интернатуру по диетологии. Я бросила все и переехала вместе с маленькими детьми из своего уютного дома в Дурбане в центр страны – в крошечный городок, где все говорили на африкансе.

Мне было очень тоскливо, и я решила, что хуже уж точно не будет.

В маленьком городе для разведенной матери с малолетними детьми развлечений не было, но я и так была полностью поглощена своей учебой. Мы с детьми жили в общежитии для врачей. Детская была в спальне, а я ночевала в гостиной, которая была также и кухней. Но меня не смущали неудобства, потому что смена обстановки принесла мне новые радости. Очень важно было оказаться там, где ничто не напоминало о пережитых страданиях.

Я, как эксперт, вызвалась провести мастер-класс о том, как позировать и строить имидж, чтобы собрать средства на стипендии для учащихся на курсе диетологии. Вышло так здорово, что мои ученики уговорили меня запустить модельную школу. Эта затея имела большой успех. Меня поддержали все – дети профессоров, коллеги, друзья и

пресса. Я организовывала модные показы, читала лекции о питании и самооценке и получала от этого огромное удовольствие. Я даже продолжила учебу, чтобы получить степень магистра. Кстати, отличный способ вернуть самоуважение!

Жизнь налаживалась. Я преподавала по вечерам – это и были мои развлечения. А еще в этом университетском городке никто не осуждал мой вес, благодаря чему я наконец расслабилась. Я даже сходила на свидания с парой приятных мужчин, которые были младше меня.

Я хотела помочь моделям, которых учила, поэтому отправилась в G3, лучшее модельное агентство Йоханнесбурга, с их фотографиями.

Я познакомилась с агентом, ее звали Гейнор Бекер. Ни одна из моих подопечных ее не заинтересовала. Она окинула взглядом мою фигуру и спросила:

– А вы работаете моделью?

– Нет, я больше этим не занимаюсь, – ответила я.

За последнее время я сбросила примерно десять килограмм, но не задумывалась о том, чтобы вернуться к модельной карьере.

Гейнор сказала, что модели «плюс-сайз»^[11] были новой востребованной категорией, и предложила попробовать, так как у меня уже был опыт.

Так в очередной раз я приняла решение, определившее мое будущее, сказав «почему бы и нет?».

Моя карьера в качестве плюс-сайз-модели началась с полетов в Йоханнесбург на съемки телерекламы. Поскольку я была единственной плюс-сайз-моделью в ЮАР, то вскоре стала разъезжать по стране, сниматься для журналов и участвовать в дефиле, параллельно заканчивая магистратуру. Был спрос на одну плюс-сайз-модель и одну модель зрелого возраста – и я работала и той, и другой.

За это время мы с Гейнор сдружились. После моего переезда в Йоханнесбург Гейнор рассказала мне, что знает ужасного человека по фамилии Маск.

– Вероятно, это мой бывший муж, – ответила я.

– Он женился на моей подруге и выгнал ее из дома сразу после свадьбы, – сказала она.

– Ну, это точно он, – заключила я.

Через пару лет после того разговора она спросила:

– Хочешь познакомиться со Сью Маск?

– Конечно, – сказала я.

Она была топ-моделью и красавицей, куда привлекательнее меня. Мы отправились на фуршет. Она представляла меня людям со словами: «Это Мэй Маск. Она была замужем за моим бывшим десять лет, а я – всего десять минут».

Нам было весело. Многие не понимали, что тут смешного, но нам было плевать. Мы хохотали.

В Йоханнесбурге я продолжала консультировать в качестве диетолога и обрела такую популярность, что стала часто выступать с лекциями о здоровом питании. При этом у меня было настоящее ожирение, но я маскировала свои чувства по этому поводу с помощью шуточек. Я пыталась выставить все в забавном свете, чтобы выглядеть уверенной в себе – но таковой себя не чувствовала, поэтому носила свободную одежду, чтобы прятать свое тело. Клиенты все равно шли ко мне за мотивацией, и получали ее. Я чувствовала себя мошенницей, потому что делала совсем не то, что советовала собственным клиентам. Я обладала знанием, но сама им не пользовалась.

К сорока одному году у меня повысился холестерин и заболели колени и спина. Было страшновато, потому что без крепкого здоровья не обойтись, когда у тебя на попечении трое детей. Я скучала по чувству комфорта в собственном теле.

Наконец я начала следовать своим же советам: есть только проголодавшись, употреблять здоровую пищу, не переедать. Используя собственные рекомендации, я похудела. И с тех пор слежу за весом уже тридцать лет.

Знайте, что я каждый день работаю над собой. Да, это совсем не просто.

Как человеку, не склонному к худобе от природы, мне приходится постоянно быть начеку, чтобы блюсти фигуру. Я всегда планирую свое питание и заранее проверяю, будут ли у меня в доступе полезные продукты. Когда я ем слишком мало, то чувствую себя не лучшим образом. Если я чрезмерно проголодаюсь, то потом заглочу все, что окажется в поле зрения. Когда я ем вредную пищу, то ощущаю, как торможу умственно и физически, устаю и отекаю. Несмотря на то, что больше сорока лет я работаю диетологом, я все еще способна

поддаться соблазну – а потом за это поплатиться. Но чаще всего я снова и снова выбираю правильное питание, потому что хочу чувствовать себя на все сто.

Нарядные фотографии не отражают всех усилий, которые остаются за кадром, – я дважды набирала и сбрасывала тридцать килограмм. Я хорошо понимаю, что если начну переедать, то стрелка на весах будет ползти вверх, пока я не прекращу объедаться. Раньше я была уверена, что уж на какой-нибудь отметке набор веса прекратится. Но этого не случилось. И на то, чтобы стать стройнее, ушла масса усилий. И все еще уходит.

Быстрым способом заглушить негативные чувства не так уж сложно – как шутками-прибаутками «разделалась» я с перееданием. Но так вы свои проблемы не решите, а возможно, даже и усугубите. Чтобы почувствовать себя увереннее, вы должны преобразить свою жизнь. К каким бы переменам вы ни стремились – мелким (научиться медитировать) или крупным (изменить пищевые привычки или переехать и начать все с нуля), – вам нужен четкий план.

Часть третья

Семья

11. Работающая мать

Вдохновляйте своим примером

Когда родился Илон, мне было двадцать три года – средний возраст молодой матери в 1971 году. Все началось с трех суток ложных схваток, которые длились весь день, но исчезали к ночи. Роды были тяжелыми, потому что он был крупным мальчиком с большой головой, весом в четыре килограмма. Я хотела родить естественным путем, без обезболивания – до сих пор помню эти муки.

Вся боль забылась, когда он появился на свет. Как же я была счастлива... Он был как маленький херувим. Я была уверена, что ничего прекраснее на свете не существует. Он лежал рядышком со мной, и я просто его разглядывала.

Это был самый счастливый момент в моей жизни.

Три месяца я кормила его грудью – он был всегда голоден. Он часто плакал, поэтому с трех месяцев я начала прикармливать его смесью кипяченого молока и воды. К четверем месяцам он полностью перешел на молоко. С пяти месяцев ел детские каши. Затем фруктовое и овощное пюре и то, чем обычно питалась я. Илон любил хорошо поесть.

Прекратив кормить, я почти сразу забеременела Кимбалом – он родился, когда мне было двадцать четыре. Кимбал был длинным худым малышом и весил на сто граммов больше старшего брата. Родить его было легче. И снова я кормила грудью до трех месяцев, а когда аппетит Кимбала окреп, я перевела его на молочную смесь, как и Илона. Я убеждала нянечек, что прикорм должен начинаться с шести месяцев, но мои мальчики были крупными, и я ввела обычные продукты в их рацион раньше.

Я перестала кормить и через несколько месяцев снова забеременела. В двадцать пять лет я родила дочь. Тоска оказалась на

двести граммов легче, чем Кимбал. Рождение дочери стало большим сюрпризом и невероятной радостью.

Я носила младших детей на руках, а рядом топал мой первенец. Хлопот они мне, конечно, доставляли, но то были приятные хлопоты.

После троих родов за три года и три недели мой следующий визит к гинекологу закончился установкой внутриматочной спирали – мое тело нуждалось в восстановлении. А еще врач заметил синяки от побоев.

К тридцати одному году я превратилась в мать-одиночку, и моим главным приоритетом стала забота о детях.

Я много работала – так же, как и мои родители. Но, в отличие от мамы с папой, я справлялась в одиночку. Мои дети – до сих пор самое важное в моей жизни.



Мама не испытывала чувства вины из-за того, что работала целыми днями. Я тоже не чувствовала себя виноватой, потому что у меня не было других вариантов. Я работала ради того, чтобы у нас была крыша над головой, еда в желудках и хоть какая-то одежда. Детям пришлось

научиться занимать себя и не мешать мне работать, потому что я превратила спальню в собственный офис. Даже не думайте о чувстве вины. Если бы вы не работали и пребывали в унынии, вашим детям тоже было бы невесело. Чтобы улучшить обстановку, запланируйте работать либо по полдня, либо на полной ставке, но принимайте при этом помощь в любом доступном виде. Скорректируйте рабочий график так, чтобы вы могли водить своих и соседских детей в школу, а соседка – их забирать. Вам понадобится няня, чтобы присматривать за детьми с обеда и до вашего прихода, зато вы будете возвращаться довольной, с чувством удовлетворения. Я так и делала.

Когда дети были малы, я давала консультации у себя на дому. Когда я брала модельные заказы, с ними оставалась няня. Иногда им приходилось сидеть на показах в первом ряду и читать, пока я ходила по подиуму.

Отцовская клиника всегда была рядом с домом, и мама работала в ней. С восьми лет мы с сестрой тоже там подрабатывали. Нам платили по пять центов в час за помощь с рассылкой отцовского ежемесячного бюллетеня. Мы были готовы трудиться и бесплатно, лишь бы помочь ему с работой. Папа диктовал текст бюллетеня маме, которая его стенографировала, а потом перепечатывала.

Наша работа заключалась в том, чтобы ставить штампы и надписывать адреса. Мы с Кэй сидели в гостиной на полу, складывали бюллетени втрое, вкладывали их в конверты и наклеивали сверху марки. Каждый месяц мы упаковывали примерно по тысяче таких писем. Тогда я была еще мала, чтобы понимать, что такое инструменты маркетинга – но это были именно они. Этот опыт очень пригодился мне в собственной работе.

Когда нам с Кэй исполнилось по двенадцать лет, мы стали работать у папы в приемной. Наши смены длились с 6:45 до 7:30 и с 16:00 до 18:00, и мы работали по очереди. Мы регистрировали пациентов, угощали их чаем, проявляли рентгеновские снимки и общались с посетителями, пока те ждали приема у папы.

К нам относились как к ответственным взрослым.

Родители заметно повлияли на то, какую жизнь мы выбрали для себя и как воспитали собственных детей. Папа был ученым и вел свой бизнес – я и мой брат Скотт тоже стали учеными и предпринимателями. Мой брат Ли был владельцем бизнес-школы в

ЮАР, а потом работал деканом и проректором в крупном техническом вузе в Канаде. У мамы была школа танцев – мои сестры Кэй и Линн тоже открыли свои танцевальные студии.

Дети с раннего возраста помогали мне с работой. Тоска усаживалась в моем кабинете и набирала письма врачам в текстовом редакторе. Она печатала имя врача, его адрес, стандартное приветствие и имя пациента, после чего я добавляла резюме проведенной консультации и возможные назначения. Илон очень доступно объяснял мне функции текстового редактора – что неудивительно. Кимбал тоже всегда помогал.

Когда мы жили в Блумфонтейне, я устроила Тоску на работу в свою школу модельного искусства и имиджа. Она преподавала дефиле, отвечала за хореографию показов и давала уроки этикета. Она была костюмером на всех моих шоу. В то время ей было около восьми лет.

Что тут скажешь? Мне нужны были помощники.



Я возвращала в своих детях те же качества, которыми родители старались наделить нас с братьями и сестрами: самостоятельность, доброту, честность, рассудительность и вежливость, трудолюбие и отзывчивость. Я не относилась к ним как к малышам и не шпыняла их. Я никогда не указывала им, чему они должны учиться. Они просто

уведомляли меня, какие предметы выбрали (или не выбрали). Я не проверяла их домашнюю работу – они сами за нее отвечали. На их карьеры это не повлияло. Я думаю, что и мы с сестрами и братьями, и мои дети только выиграли оттого, что с раннего возраста приучились к ответственности.

Повзрослев, они и дальше самостоятельно решали, что делать со своим будущим. Тоска нашла себе старшую школу. Дети сами отправили документы в выбранные ими университеты и сами подали заявления на стипендии и студенческие кредиты. Я даже не видела эти бумажки.

Детей не стоит оберегать от реалий ответственности. Мои дети видели, сколько мне приходится работать, чтобы обеспечить нам крышу над головой, еду и одежду из секонд-хендов, и это пошло им на пользу. Они хотят, чтобы и вы знали, что моя жизнь не всегда была похожа на сказку.

Во время учебы в университетах они жили в неважных условиях – матрасы на полу, шесть соседей или ветхое здание, – но их это не смущало.

Если дети не приучены к роскоши, они умеют выживать. Вы не обязаны их баловать. Когда убедитесь, что с вашими детьми все в порядке, позвольте им самостоятельно о себе заботиться.

Работа полностью меня занимала, так что у детей было предостаточно времени на всякие выходки – подозреваю, я до сих пор не в курсе, что они вытворяли. (Предпочитаю думать, что я была строга с провинившимися, но они говорят, что отболтаться от меня было несложно.)

Дети напомнили, что, когда я встречалась с курильщиком – который им не нравился, потому что мы были категорически против курения, – они засовывали маленькие петарды в его сигареты. Он поджег одну такую, и случился ВЗРЫВ! Они умирали со смеху. Мне тоже было смешно. А вот он не смеялся. Но наказания так и не последовало.

Но не то чтобы я была равнодушна к дисциплине. Я наказывала их за шум или непослушание. Я запрещала им смотреть телевизор или отправляла в свои комнаты. Правда, теперь они рассказывают, что, когда им надлежало сидеть в своих комнатах, они все равно тайком

пробирались в гостиную и включали видеомэгнитофон, чтобы записать свои любимые сериалы «Команда “А”» и «Секретный агент Макгайвер», а потом убегали обратно в свои комнаты. Я была у себя в кабинете и ничего не замечала.

По их мнению, это один из плюсов при работающей матери.

12. Магия двенадцати

Поощряйте увлечения детей

Многие спрашивают, как я воспитала таких успешных детей. Мой ответ – просто позволяла им заниматься любимым делом.

Я души не чаю в своих детях и очень горжусь всем, чего они добились. Мой старший, Илон, разрабатывает электромобили ради заботы об окружающей среде и запускает ракеты в космос. Мой средний, Кимбал, открывает рестораны с концепцией «с фермы на стол» и по всей стране учит детей из малообеспеченных школ разбивать сады и огороды. У моей младшей, Тоски, собственная кинокомпания, и она продюсирует и снимает фильмы по любовным романам-бестселлерам. У всех у них разные интересы.

Мы с братьями и сестрами были такими же: каждый из нас пошел своим путем. Родители с удовольствием поддерживали наши разнообразные увлечения. То же случилось и с моими детьми: они проявили свои интересы еще в раннем возрасте и до сих пор увлеченно занимаются все тем же.

Я поддерживала их, когда они в этом нуждались. Давала советы, когда они их просили. Вообще-то я немногословный советчик, но для этой книги постаралась на славу. Ха!

Кимбал очень мило написал об этом в своем Instagram: «Моя мать @MayeMusk всегда была путеводной звездой в моей жизни. Помимо того, что в 70 лет она стала лицом CoverGirl, у нее две степени магистра в нутрициологии, и она всегда ратовала за #realfood^[12]. Она всегда была и остается для меня источником вдохновения. Я очень благодарен ей за поддержку @BigGreen – программы, которая учит молодое поколение, как важно высаживать, растить и употреблять натуральную еду. Спасибо, мама!!»

К двенадцати годам мои дети определились со своими увлечениями, которые позже стали делом жизни для каждого из них.

Я заметила, что Илон еще малышом читал все подряд. Я тоже любила читать, но сюжет вылетал у меня из головы, как только я закрывала книгу. Илон же, напротив, запоминал все, что прочел. Он постоянно впитывал информацию. Мы звали Илона ходячей энциклопедией, потому что он помнил все, что прочитал в «Британской энциклопедии» и «Энциклопедии Кольера». Поэтому мы дали ему прозвище «маленький гений». Его можно было спросить о чем угодно. И это было до появления Интернета. Думаю, сейчас мы прозвали бы его «Интернетом».

Первый компьютер появился у него в двенадцать лет. Это был 1983 год, и компьютер тогда был совершенно непривычной штукой. Он разобрался, как им пользоваться, и написал компьютерную программу BLASTAR – игру. Я показала ее студентам из университета, которые ходили в мою модельную школу. Их поразило, что он умел программировать. Те ребята учились на втором или третьем курсе компьютерного факультета и были очень впечатлены.



Я велела ему отправить программу в журнал о компьютерах.

Он отправил BLASTAR в PC Magazine, и они заплатили ему 500 рэнд (500 долларов). Думаю, что они были не в курсе, что ему двенадцать лет. Программу опубликовали, когда ему исполнилось тринадцать. Я и не догадывалась, что он продолжит этим заниматься.

Когда Кимбал был ребенком, он обожал возиться с едой. Ему было двенадцать, когда он взял на себя обеды и начал готовить для семьи. Он хотел питаться вкусно, и если для этого нужно было приготовить еду самому, он брался за дело. Он обожал ходить со мной за продуктами. Помню, как пошла однажды с ним на рынок, и он взял с

прилавка зеленый перец и понюхал его. «Откуда ты только такой взялся?» – удивилась я. Мне-то готовка не приносила никакой радости. Я кормила детей здоровой пищей, но простой: горошком, морковью да бутербродами с арахисовым маслом.

Кимбал покупал странные овощи, которых мы в жизни не видели, и готовил с ними блюда. Он отыскивал свежую рыбу, пойманную в тот же день, и жарил ее на гриле с помидорами, лимоном и луком. Он был прирожденным кулинаром. Ему хорошо удавались блюда из недорогих овощей, что было нам на руку. Все, что он готовил, было изумительно вкусно, совсем не то, что моя унылая стряпня.

Когда мы переехали в Торонто, он научил Илона делать ньокки с соусом «Альфредо» и крабовым мясом, чтобы тот мог готовить для своих подружек.



Я порадовалась, когда недавно Кимбал сказал, что ощущал мою поддержку во всем, чем бы ни занимался. Он не раз менял карьеру! Он изучал бизнес, стал интернет-предпринимателем, а потом пошел

учиться кулинарному искусству во Французском кулинарном институте^[13] в Нью-Йорке. Я приходила к нему в институтскую столовую к одиннадцати ночи и ужинала вместе с ним после занятий. Когда он переехал в Боулдер и открыл ресторан под названием Kitchen^[14] вместо прежнего заведения, я до блеска оттерла кухонные плиты и холодильники. Увы, они подлежали замене! Ну да ладно...

Жизнь Кимбала круто изменилась. Восстанавливаясь после перелома шеи (неудачно покатался на ватрушках с детьми), он провел достаточно времени, обдумывая, чем же на самом деле хочет заниматься в этой жизни. Он питал страсть к ресторанному бизнесу, поэтому открыл на Среднем Западе несколько заведений с концепцией «с фермы на стол» и основал благотворительную организацию Big Green^[15] – учебные сады при малообеспеченных школах. Он также запустил кампанию под названием Square Roots^[16], где молодых предпринимателей учат строить городские фермы – разбивать сады в бывших грузовых контейнерах прямо на парковках.



Если вспомнить, чем он увлекался в двенадцать лет, то все это обрело смысл.

Двенадцатилетняя Тоска училась в седьмом классе, когда руководительница театрального кружка, куда она ходила, решила, что больше не хочет там работать. И Тоска заняла ее место.

Моя дочь всегда была настоящей артисткой. С юного возраста ее увлекали театры, танцы, песни и музыка, и она обожала кино.

В Йоханнесбурге мы проводили пятничные вечера на диване – смотрели романтические фильмы и поглощали мороженое (когда я еще не так усердно следила за тем, что ем). В каких только творческих клубах моя дочь не состояла! Вполне логично, что теперь она режиссер и снимает собственные фильмы, превращая любовные романы в кино для своей компании Passionflix.

Обожаю наряжаться и выходить с ней на красную дорожку на премьерах ее фильмов.

Родители всегда переживают за детей. Я видела это, когда работала нутрициологом. Отец или мать заедали стресс, когда им нужно было заполнить огромное количество документов, чтобы отправить детей в хорошую школу или университет. Я советовала им, чтобы они дали детям самостоятельно заполнить все эти формы для поступления в вуз или поиска работы. Они должны сами отвечать за свое будущее. Если дети хотят запустить свой бизнес и вам нравится эта идея – поддержите их. Учите детей хорошим манерам, но позвольте им самим решить, чего они хотят.

Я не могла предвидеть появление Tesla или SpaceX, Kitchen или Big Green, или Passionflix. Но теперь я понимаю, что все, что они делают – Илон с его технологиями, Кимбал в мире питания, Тоска со своими фильмами, – зиждется на том, чем они увлекались еще в детстве.

13. Начните заново

Проявляйте инициативу, и жизнь станет интереснее

Начинать все заново непросто, особенно если вам предстоит переезд.

В зрелом возрасте я сменила восемь городов, и первый год на новом месте всегда был полон одиночества. Ко второму появлялась

парочка друзей, зато на третий год меня окружало множество дорогих мне людей. Мне пришлось осознать, что начинать с нуля – это сложно. Возможно, в моем случае это было оттого, что я работала в одиночку. У меня не было офиса, где я могла бы общаться с коллегами. Отчасти поэтому я везде начинала с того, что организовывала встречу всех местных диетологов. Некоторые становились мне друзьями. С кем-то я дружу до сих пор.

Когда вы начинаете жизнь с нуля на новом месте, вам необходимо выбираться в люди. Нельзя сидеть и выть от одиночества и надеяться, что ваша личная жизнь и бизнес устроятся как-нибудь сами собой. Вы должны выходить из дома, налаживать контакты и заводить связи. Знакомьтесь с новыми людьми – так у вас появится работа. Так появятся друзья и партнеры. Образно выражаясь, нужно перецеловать массу лягушек, прежде чем какая-нибудь из них окажется принцем. Даже попытка выйти из дома, чтобы развлечься, на новом месте кажется работой. Потому что так оно и есть.

Бывать одной на мероприятиях некомфортно. Это стресс. Никто вас не знает, все вокруг расцеловывают друг друга и обнимаются. А вы просто стоите. Вы не можете просто влезть в эти дружеские круги и маленькие тусовки – и это было бы странно. Если вам повезет, кто-нибудь проявит вежливость и поздоровается с вами. Иногда я жду час, пока кто-нибудь со мной не заговорит, а потом ухожу. Но такое случается редко.

Я научилась этому в тридцать один год, когда только что пережила развод. Подруга сказала мне: «Выбирайся в люди. Это твой единственный шанс завести знакомых в новом городе». Я так и делала, но все равно нередко ощущала, что выделяюсь из толпы.

С тех пор я поняла, что каждый сталкивается с этим ощущением. Даже знаменитостям бывает одиноко. Когда у меня была модельная школа в Блумфонтейне, меня с учениками попросили встретить в аэропорту «мисс Вселенную». Она стояла там совершенно одна. Я соблюдала такт и не хотела подходить к ней и навязывать свое общение.

Так и я оказывалась в схожих ситуациях на вечеринках, где никого не знала, пока кто-нибудь не проявлял ко мне сочувствие.

Я подумала: «Я помню это ощущение», подошла к ней и сказала:

– Здравствуйте. Я директор модельной школы. Я просто хочу вас поприветствовать.

– Спасибо, что вы ко мне обратились! – ответила она. – Было так ужасно стоять одной!

Так что знайте: иногда даже и «мисс Вселенная» может чувствовать себя неловко.

* * *

Получив диплом магистра, я переехала из Блумфонтейна обратно в Йоханнесбург, чтобы быть поближе к семье. Пришлось срочно налаживать рабочие связи.

Когда вы ходите на работу, где изо дня в день вас окружают одни и те же люди, вы можете подружиться с кем-то из них. Я не искала связей ради выгоды и для карьеры, я общалась с коллегами, чтобы узнавать новости отрасли и чтобы делиться собственным опытом в качестве диетолога с частной практикой. Мне хотелось, чтобы другие диетологи тоже находили себе клиентов и развеивали мифы о сомнительных новомодных диетах. Но вышло так, что коллеги проявили ко мне участие: начали советовать меня в качестве лектора и эксперта для прессы и стали отправлять ко мне клиентов. Налаживать контакты куда полезнее для бизнеса, чем сидеть и ждать телефонного звонка. Или электронного письма (в нынешних реалиях).

У меня была стратегия: соглашаться на все предложения и вступать во все ассоциации, какие существовали. Я стала членом Диетологической ассоциации и получила список диетологов в своем округе. В некоторых комитетах состоят одни и те же люди, и, встречаясь с ними то тут, то там, вы потихоньку их узнаете. Я стала проводить встречи для диетологов, которые вели или хотели бы вести частную практику. Я делилась мыслями о том, как преуспеть, после чего мы устраивали обсуждение. Я знакомилась с новыми людьми, а они знакомились друг с другом. Мои коллеги полюбили эти встречи, так что я решила продолжать в том же духе.

За это время я выстроила солидную базу клиентов. Спустя два года я принимала по двадцать посетителей в день!

* * *

А потом случилось немыслимое: мой телефон перестал работать. Телефонный кабель, который вел к моему домашнему офису, был поврежден, и поскольку на дворе были восьмидесятые, в ЮАР вовсе не производили такие вещи. Доставка нового кабеля из Европы должна была занять шесть месяцев.

Все свои консультации я назначала по телефону, и клиенты могли со мной связаться только этим способом – за исключением личных визитов или писем. Хуже того, у меня даже не было способа дать людям знать, что мой номер не обслуживается. Когда они пытались до меня дозвониться, то слышали сигнал «занято»! Мне нужен был план, чтобы как-то удержаться на плаву. Я попыталась найти решение: купила пейджер и разослала всем клиентам и врачам письма о том, что им нужно было всего лишь отправить сообщение мне на пейджер, и тогда я бы откуда-нибудь им перезвонила.

Этот план не сработал. Через три недели я принимала по одному человеку в день.

Я теряла надежду. Я стабильно теряла доход. Я не знала, что делать.

На следующей нашей встрече коллеги рассказали, что звонили мне, но номер был постоянно занят. Я не выдержала и расплакалась. А потом случилось чудо. Они сказали, что я помогала им все два года, и теперь была их очередь. Со мной поделились шестью контрактами с частичной занятостью: мне предстояло работать в интернате, частной клинике, над исследованием о кормлении младенцев, писать статьи, преподавать и давать советы по питанию в супермаркете. Каждая из этих работ занимала от четырех до восьми часов в неделю и не требовала наличия телефона. Я была счастлива, что могу снова приступить к делу и изучить те стороны нутрициологии, которыми не занималась прежде.

Когда телефонный кабель отремонтировали, моя частная практика снова набрала обороты, и я была как никогда нарасхват! Консультирование коллег принесло мне новые источники дохода и помогало мне на протяжении всей последующей карьеры в нутрициологии. Иногда лучший план – это принять чью-то помощь.

Этот способ сработал еще раз, когда одна из моих коллег подсказала, где найти работу для одного из моих детей.

Когда мы только переехали в Торонто, Илону нужно было куда-то устроиться. Я пришла на встречу диетологов и упомянула, что мой сын ищет работу. У одной из моих коллег муж работал в Microsoft.

– Мой сын знает о компьютерах все, – сказала я ей. Так говорит каждая мать. Но в этот раз все поразились, когда обнаружили, насколько я была права.

На протяжении всей своей карьеры я старалась помогать коллегам добиваться успехов. Удивительно, но иногда и я нуждалась в их поддержке. Помогайте окружающим не для того, чтобы получить что-то взамен, просто делайте добро, потому что это приносит и вам радость, и улучшает чью-то жизнь.

К семидесяти одному году жизни у меня есть несколько верных друзей, с которыми я познакомилась благодаря работе. Обе мои карьеры – и в модельном бизнесе, и в нутрициологии – до сих пор продолжают приносить мне множество замечательных знакомств и друзей!

Теперь, когда на вечеринке я вижу, что кто-то стоит в одиночестве, я подхожу к этому человеку и включаю его в разговор. Если вы заметите, что кому-то одиноко, заговорите с ним или с ней. Возможно, вы переживете момент неловкости – но это вряд ли. Чаще всего вас просто ждет приятное знакомство.

14. Переезд – это не страшно

Решайтесь – ведь вам есть куда вернуться

Жизнь непредсказуема и полна сюрпризов. Иногда нужно просто взять и решиться на основательную перемену.

Мне был сорок один год, мой бизнес в Йоханнесбурге процветал, у нас был прелестный дом. Я наконец-то чувствовала себя в безопасности.

Илон хотел переехать в Канаду. Он считал, что в Северной Америке сможет реализоваться в области компьютерных наук. Он попросил меня обратиться за восстановлением канадского гражданства, чтобы трое моих детей тоже могли его получить.

Тоска тоже хотела переехать, потому что считала, что там будет интереснее. Когда ей было тринадцать, она решила изучать

французский язык в «Альянс Франсез»^[17] – просто на всякий случай, если однажды переберется в Канаду. Она с большим интересом относилась к этим урокам, потому что вычитала, что французский – второй государственный язык в Канаде.

Я тоже занималась французским. Я изучала его еще в школе, поэтому занималась в продвинутой группе. Каждая группа в «Альянс Франсез» показывала музыкальные номера, и мои одноклассники решили, что нам нужен оперный певец. Но среди нас музыкально одаренных не было.

– Моя дочь может спеть, – сказала я.

– Но она же в начальной группе. И она еще не говорит по-французски, – возразили мне.

– Разберемся, – сказала я.

Мы взяли напрокат золотое оперное платье и парик, и она спела на французском. Несмотря на то, что она была юна и не говорила по-французски, она приняла этот вызов и отлично выступила.

Никто ее не узнал! Некоторые отмечали, что с нашей стороны было нечестно позвать настоящую певицу. Они были шокированы, узнав, что это была тринадцатилетняя Тоска.

Она все равно была в панике от того, что не знает французский в совершенстве, потому что в ЮАР полагалось сдавать экзамен по африкаансу, чтобы перейти в следующий класс. Она была уверена, что когда-нибудь мы эмигрируем, и думала, что если приедет в Канаду, не умея говорить по-французски, то завалит все экзамены.

На подготовку документов ушло много времени. Илон уехал в Канаду через три недели после того, как нам прислали паспорта. Ему было семнадцать лет.

Я выдала ему адреса и 2000 долларов в дорожных чеках. Это были деньги от тех самых ста рэнд, которые я выиграла на конкурсе красоты двадцать лет назад. Друг посоветовал вложить выигранное мной в акции. В 1969 году рынок обвалился, и сто рэнд превратились в десять. Когда родился Илон, я открыла на его имя счет и позабыла о нем. В 1989 году тот счет обнаружился – а также две тысячи долларов, которые на нем хранились. Теперь у него были деньги, чтобы протянуть некоторое время.



Я написала родным из Канады и предупредила о приезде Илона, правда, он добрался до них быстрее, чем письмо. В то время почта шла около шести недель.

Он прилетел в Монреаль и позвонил моему дяде, но никто не ответил. Он сделал звонок за мой счет и спросил у меня, как теперь быть.

Я велела ему отыскать отделение YMCA^[18]. Потом он поехал в Торонто к другому дяде, которого тоже не нашел. После этого он сел на автобус до Саскачевана и отправился на поиски моих кузенов.

Он объявился у них на пороге со словами «здравствуйте, я сын Мэй». В тот день ему исполнилось восемнадцать.

Тоска, которой в то время было почти пятнадцать, сказала:

– Давай переедем к Илону. Узнаем, как он там.

Но меня только что приняли в докторат Университета Кейптауна, и я ответила:

– Я получу здесь свою степень, а потом мы можем переехать.

– Если мы не переезжаем, то я сама поеду в Канаду, и Илон обо мне позаботится, – заявила Тоска.

Я сочла это сумасбродством, но все же согласилась съездить и оценить обстановку. Мне переезжать не хотелось, но Илон уже был там. Кимбал сказал, что хочет переехать после окончания школы, да и Тоска была настроена решительно, и я не собиралась отпускать их туда одних. Как минимум я должна была слетать туда и посмотреть, что и как.

Я нашла двух диетологов, которые могли подменять меня на работе во время отъезда. Они жили в моем доме и приглядывали за Тоской.

Когда я прилетела в Канаду, чтобы оценить перспективы для себя, мы с Илоном объехали университеты в пяти провинциях. Меня готовы были принять все, за исключением Монреальского, в котором сообщили, что мой французский недостаточно хорош для участия в исследовательской работе.

Я заинтересовалась университетом Торонто, потому что там мне предложили оплачиваемую ставку научного сотрудника. Она занимала десять часов в неделю – значит, мне хватало бы времени и на консультации, и на учебу, и на работу моделью. Торонто между тем был центром модельного бизнеса в Канаде. А еще стань я штатным сотрудником, мои дети могли бы учиться там бесплатно.



Я обратилась во все модельные агентства в пяти крупнейших городах. Мне было едва за сорок, и я не знала, как ко мне отнесутся. Но везде сказали, что им пригодится модель постарше.

Через три недели я вернулась в Йоханнесбург и обнаружила, что Тоска продала мой дом, мою мебель и мою машину. Пятнадцатилетняя девчонка ростом под метр восемьдесят, которую не волновал ни юный возраст, ни отсутствие разрешения, взяла и все распродала. Все, что было в доме. И даже машину.

Мне оставалось только подписать документы – и дело было кончено. Мы покинули страну через пару недель. Кимбал должен был закончить учебу и присоединиться к нам – такой был план.

Многие спрашивали, почему я не рассердилась на Тоску за то, что она продала все мое имущество. Ну, в целом она поступила правильно. Мы обсуждали, что в конце концов переедем в Канаду, и она просто решила ускорить процесс. Если член вашей семьи выдвигает резонный аргумент, поддержите его – даже если речь идет о радикальной перемене.

Переезд в Торонто был на пользу нашей семье, потому что там было больше возможностей. В Йоханнесбурге я обрела успех, и мне прекрасно там жилось, но дети видели свое будущее в Америке. Мы могли начать с Канады. Мы знали, что поначалу будет трудно, но в перспективе, когда мы встанем на ноги, все образуется.

Сразу же радовало то, что я могла больше не опасаться бывшего мужа – после двадцати лет ада. Жить без страха – бесценно. Даже если вы не уверены, что переезд пойдет на пользу вам и вашей семье, вы всегда успеете вернуться. Я этого не сделала.

Если чувствуете, что пора двигаться дальше, решайтесь, задайте себе контрольный срок в три года и изо всех сил постарайтесь обжиться на новом месте. Если жизнь за это время не наладится и вам будет плохо, возвращайтесь обратно.

15. Творите добро

Цените бескорыстные поступки

Мы часто тревожимся о том, что никогда так и не случается, но иногда происходит нечто ужасное и непредсказуемое. Предугадать это невозможно. Можно строить планы и быть начеку, но невозможно знать наверняка, что именно произойдет. Тоска очень волновалась, что ей помешает незнание языка, поэтому мы заранее отправились учить французский. Но переехав в Торонто, мы обнаружили, что в этом городе никто не говорит по-французски.

А проблемы все равно возникли – совсем в других делах. Мы старались как могли. Многие проявляли к нам доброту. Это были и друзья, и отзывчивые незнакомцы.

Первую такую помощь нам оказали прямо перед нашим отъездом из ЮАР. Друг рассказал об одном человеке в Торонто, который готов сдать нам меблированную квартиру на первые несколько месяцев, оплатить которую я смогу еще в ЮАР. Это было нам на руку, потому что после переезда южноафриканское правительство заблокировало бы мои счета и не позволило бы взять с собой больше 2000 долларов. А платить ренту я должна была сразу же.

Мы с Тоской переехали в Торонто и заселились в квартиру. Она была двухкомнатной, и мы с Тоской заняли спальню, а Илон спал на диване в гостиной. Мы приехали в декабре, когда в Торонто ужасно

холодно. Наша одежда годилась скорее для Майами, чем для морозной канадской погоды. Мы одолжили у мамы и моей сестры два пальто, которым было не то двадцать, не то пятьдесят лет.

Нам предстояло многое освоить. Я плохо знала город, и перемещаться по нему мне было сложно. Машина мне была не по карману, так что я всегда ездила на метро и автобусах. Все, что я знала – это что проезд на метро или автобусе можно оплатить одним луни, увесистой монетой достоинством в доллар.

Первые недели я носила с собой солидный мешочек долларовых монет, чтобы платить за проезд в автобусе, потом в метро, потом опять в автобусе, потому что на кастинги и поиски съемной квартиры мне приходилось ездить в самые разные районы.

Однажды я ехала в автобусе, и какие-то туристы попросили у водителя талон на пересадку. Им дали пересадочный талон, и они спустились в метро. «А что, так можно было?» – только и спросила я.

Вот это было полезное открытие. У меня было несколько модельных заказов, но, чтобы добраться до нужных мест, мне предстояло проделать сложный путь. Теперь же я могла ехать с пересадкой в любую сторону. Я испытала облегчение (и финансовое в том числе): можно было больше не таскать с собой те тяжелые пакеты с монетами.

* * *

В сорок два года я была готова открыть частную практику в Торонто, но не могла этого сделать без сертификата зарегистрированного диетолога, для которого нужно было сдать канадские экзамены. В то же время меня ждало пять выпускных экзаменов в университете Торонто, после которых я могла бы приступить к дипломной работе. Для сертификации мне нужно было сдать те же экзамены, которые сдавали двадцатилетние студенты-бакалавры отделения диетологии. К счастью, я в кои-то веки училась на английском языке – это было замечательно!

В день одного из экзаменов у меня были назначены съемки в телерекламе, в которых я отчаянно нуждалась из-за финансовых затруднений. Один из преподавателей с факультета нутрициологии проявил удивительное понимание и согласился принять у меня экзамен в другой день.

На встрече диетологов коллега рассказала, что не успевает читать в колледже детскую нутрициологию, и предложила мне позицию преподавателя на два вечера в неделю. Колледж устраивала моя степень магистра, полученная в ЮАР, и там не требовался сертификат зарегистрированного диетолога. Внезапно у меня появилась еще одна работа.

При этом я продолжала работать моделью. Я с первого взгляда определяла моделей – они были высокими, худыми и носили с собой огромные сумки. Мы сами укладывали волосы и делали макияж и всегда носили с собой обувь, аксессуары, парики и заколки. Я все-таки не в кутюрных шоу участвовала.

У меня был большой опыт модельной работы, но он ограничивался реалиями, с которыми я сталкивалась в ЮАР.

На репетиции своего первого показа в Торонто я была матерью невесты.

– Почему вы в босоножках? У вас должны быть сеточки и лодочки, – сказала женщина-продюсер.

Я не поняла, что она имеет в виду.

– Я не рыбацкая. Какие сеточки? Что за лодочки? – спросила я.

Разумеется, сеточки – это колготки, а лодочки – это туфли на каблуке. Но откуда мне было знать? Такие вот открытия случаются, когда переезжаешь в другую страну.

Она позвонила в мое агентство и пожаловалась. Я чуть не расплакалась, потому что нуждалась в работе, но оказалась на плохом счету из-за непрофессионализма. Одна из моделей услышала, как на меня жалуются, и подсказала, что в Торонто есть магазин с туфлями по 19 долларов.

Я купила пару серебряных и пару золотых лодочек и надевала их на все показы, пока мое финансовое положение не выправилось. Спасибо той модели за добрый совет.

Мы прилетели в Торонто в разгар зимы, и авиакомпания потеряла мои чемоданы – со всей моей одеждой и дипломами. Разумеется, сумка, полная плюшевых игрушек Тоски, приехала в целости и сохранности.

Пока чемоданы искали, мне приходилось ходить в вещах Тоски и Илона, потому что я не могла позволить себе покупку новой одежды.

Мне приходилось объяснять людям, почему я так странно вырядилась. «Простите, мой багаж потеряли», – говорила я.

Каждый месяц я брала напрокат машину, ездила в аэропорт и спрашивала сотрудников на стойке авиакомпании, где мои чемоданы. «Простите, но мы не знаем», – отвечали они каждый раз.

Несколько месяцев спустя я объясняла мужчине, с которым познакомилась в Торонто, почему так странно одета.

– В каком смысле они не знают, где твой багаж? Давай-ка съездим в аэропорт, – сказал он. Он отвез меня на машине, что было здорово, потому что мне не пришлось платить за прокатный автомобиль. Он не подозревал, насколько я была бедна.

Мы пришли в офис авиакомпании, и он с порога заявил:

– Я ее адвокат. Ищите ее багаж.

– Да, сэр, – ответили ему.

Он был бухгалтером. Я расхохоталась. Я не могла поверить, что они на это купились.

На следующий день ему позвонили и сообщили, что нашли мой багаж в Мехико. Через три дня я получила свои чемоданы. Один был слегка поврежден. Одного свитера не хватало. Но мои дипломы были на месте!

Такой удивительный добрый жест – от мужчины, который не был адвокатом.

Меня ангажировали на съемку в Миссиссоге, что в сорока пяти минутах от Торонто – если ехать на машине. Проснувшись, я обнаружила, что за окном идет снег. Но что поделать, если пора на работу – добраться нужно было любой ценой, даже в метель. Я засунула туфли в свою большую сумку и вышла из дома. Мне пришлось ехать на двух автобусах, потом на метро с пересадкой на другую линию, потом еще на двух автобусах, а затем больше трехсот метров пробираться к студии сквозь снежные заносы высотой в метр.

Я не различала тротуаров. Там были фонари и автомобильная дорога, и я решила, что тротуар где-то между ними, хотя не видела ни зги. Я была единственной, кто шел в ту сторону, рассекая снежную массу высотой до бедра. На дорогу в студию у меня ушло два часа.

Когда я наконец добралась, мне сказали:

– Спасибо, что решились вести машину в такую ужасную погоду.

– Нет, я приехала на автобусе, – ответила я. Все потеряли дар речи. После съемки я побрела обратно к остановке сквозь густой снег.

Далеко впереди, в конце дороги остановился автобус. Я продолжала идти, и когда я шла мимо, водитель открыл двери.

– Вы застряли? – спросила я.

– Нет, я увидел, что вы идете, и решил вас подождать. Вы же шли на автобусную остановку, больше тут идти некуда.

Я была единственным пассажиром. Это было проявление доброты – от водителя автобуса.

А мораль в этой главе вот такая: цените добрые жесты со стороны незнакомцев – это принесет вам радость. Я не задумывалась, сколько же людей проявило ко мне доброту, пока не начала писать эту книгу. И столько всего вспомнила. Жизнь налаживалась, потому что люди были готовы прийти на помощь. Меня выручали в неприятных, печальных или сложных ситуациях. Никто не ждал ничего взамен. То были хорошие люди, и таких немало на свете. Будьте благодарны за ту доброту, которую к вам проявляют. Попад в трудную ситуацию, ищите поддержки у родных, друзей и даже чужаков. И будьте так же отзывчивы к незнакомым людям.

Часть четвертая

Успех

16. Женщина и работа

Чем усерднее трудишься, тем больше тебе везет

У отца был девиз: «Чем усерднее трудишься, тем больше тебе везет». Папе часто говорили, как ему повезло в том, что он так успешен. Мне говорят то же самое, но это же неправда! Мои родные и друзья, которые знают, как много мне пришлось работать и сколько препятствий преодолеть, посоветовали поделиться этим опытом в книге. Никто из них не считает, что мне повезло. То, что я появилась на рекламном экране на Таймс-сквер или стала лицом CoverGirl в шестьдесят девять лет, действительно может выглядеть везением. И в некотором роде так и есть! Но чтобы поймать свою удачу, нужно приложить массу усилий.

Когда мы переехали в Торонто, то смогли взять с собой совсем немного денег. В Йоханнесбурге я много работала и наконец-то могла себя нормально обеспечивать, но поскольку мои счета заблокировали, я была вынуждена начать с нуля.

Мой бухгалтер мог раз в месяц отправлять небольшую сумму для тех, кто учился, а поскольку студентами были мы все, то эти скромные деньги обеспечивали нам пропитание. Десять часов в неделю я работала научным сотрудником, и эта зарплата покрывала ренту. Я сразу же начала работать моделью, и гонорары за это уплывали на все остальные расходы.

С первых же дней я приступила к работе в университете, и у меня не было времени подбирать школу для Тоски.

Она сама разыскала целую пачку буклетов и выбрала себе школу в нашем районе. Вопрос с учебой был решен. Но после занятий ей было совершенно нечем заняться в кондоминиуме, где мы жили. Поэтому она отправилась в ближайшую бургерную и попросилась на работу.

– Сколько дней в неделю вы хотите работать? – спросили ее.

– Хоть каждый день, – ответила она.

– По закону вы можете работать только шесть дней в неделю, – сказали ей.

Затем ее спросили, сколько часов в день она желает работать. Двенадцать часов, ответила она. Ей сказали, что по закону ей допустимо работать только восемь часов в день. Столкновение с законами ей было в новинку – как и работа по найму в целом.

Она сразу же взяла смену на полный день, а потом, когда началась учеба, работала в бургерной после школы.

Там она мыла полы, выносила мусор и чистила туалеты, чего никогда раньше не делала. Этот мир очень отличался от всего, к чему она привыкла в ЮАР, где у нее была спальня, оформленная в ее вкусе, с гардеробом во всю стену. У нее была лучшая комната в доме.

Теперь же она делила спальню со мной и мыла уборные в дешевой забегаловке.

Но для нее все это было приключением. «Это моя работа», – говорила она себе и трудилась на совесть. Она ни разу не пожаловалась.

Она питалась бургерами и картошкой фри целый месяц. Это тоже было в новинку, потому что в ЮАР она никогда не ела фаст-фуда. Она работала уборщицей всего месяц, а затем ее повысили до младшего менеджера в автокафе.

Позже Тоска нашла себе работу поближе к дому – на сей раз в дорогом супермаркете, где ее зарплата почти удвоилась. Это стало для нее уроком по экономике, и она помнит о нем до сих пор.

Сейчас она гениально умеет вести переговоры. И она справедливо относится ко всем своим сотрудникам. Она поощряет тех, кто отличается трудолюбием и работает сверхурочно.

В Торонто было нелегко, но мы быстро адаптировались. Я работала моделью, но не могла получить кредитную карту, потому что у меня не было кредитной истории. Все мои заявления отклоняли. Это значило, что мы могли жить только на те наличные, что у нас были. Когда я получала чек с оплатой за модельную работу, у нас появлялась возможность что-то купить – например, теплые куртки, обувь или постельное белье и одеяла.

В какие бы банки я ни обращалась, везде получала отказ, потому что у меня не было кредитов; а без кредитной карты я не могла начать

свою кредитную историю в этой стране. Взять напрокат машину или арендовать офис без кредитной истории тоже было нельзя. Ни один из банков не смиловился.

Мне подсказали, что в универмагах более гибкая политика, и посоветовали обратиться за кредитной картой в магазин, чтобы открыть кредитную историю.

Я отправилась в «Итонз», большой и престижный торговый центр.

Мне ответили отказом.

Они пояснили, что у них нет гарантии, что я смогу вовремя выплачивать нужные суммы. Но на стене у них висел плакат в честь Дня матери – с моей фотографией. Я указала на нее сотрудникам.

Они были впечатлены. «Мы откроем вам карту», – сказали мне.

Вот это было везением! Я вспомнила эту съемку для «Итонз»: как взяла отгул в университете и как ехала в студию сначала на метро, а потом на автобусе. Эти хлопоты окупились.

Меня с рождения окружали благоприятные условия. У меня были прекрасные родители, которые дали мне достойное образование. Потом я училась за свой счет и смогла построить бизнес в восьми городах и трех странах. В том, что касается модельного типа, мне действительно просто повезло: внешностью я похожу на мою симпатичную маму, а рост унаследовала от красавчика-папы. Модельная работа всегда приносила мне небольшой дополнительный доход. А сейчас, в семьдесят один год – даже солидный доход. Это можно было бы назвать везением, да только я работаю моделью уже пятьдесят лет и по-прежнему трачу тонну усилий, чтобы сохранять здоровье и нужный вес – ежедневно и ежечасно. Это не везение. Это серьезный труд.

Если вам не повезло с исходными данными, найдите то, к чему у вас есть способности, и трудитесь изо всех сил. Рассказывайте об этом в социальных сетях и всем, кто вас окружает. Иногда даже стоит забыть о том, с чего вы начинали. Есть такая пословица: «В двадцать один год вы уже не сирота». Она означает, что вы сами ответственные за свою дальнейшую жизнь. Чем больше вы трудитесь, тем проще удаче вас повстречать.

17. Озвучивайте свои желания

Упорство ведет к успеху

Я с раннего возраста учила детей вслух просить о том, чего им хочется.

Когда Тоске было одиннадцать, я взяла ее с собой на концерт американской певицы Лоры Брэниган. Тоска была ее фанатом. У меня был знакомый фотограф в клубе, где проходил концерт. Он дал нам билеты на концерт, потому что сами мы не могли их себе позволить. А еще он подарил Тоске фотографию с поющей на сцене Лорой.

На следующий день мы были в ресторане, и рядом, по невероятному стечению обстоятельств, обедала сама Лора Брэниган.

Тоска мечтала иметь ее автограф, но страшно стеснялась. Она повторяла: «Я не могу просто пойти и попросить у нее автограф».

– Ну, если ты не подойдешь, то точно его не получишь. Но если попросишь, то есть шанс, что она согласится. Тебе ответят либо «нет», либо, что вполне возможно, «да».

Тоска подумала и сказала «ладно».

Она подошла к певице и попросила автограф.

Сначала Лора сказала: «Погоди! Откуда у тебя это фото?» Она его еще не видела. Тоска рассказала, что это фотография из клуба. И Лора ее подписала. Тоска сияла. Это был огромный успех. Она никогда не забывала об этом случае.

Когда Тоска искала инвесторов для Passionflix, Кимбал сказал:

– Если они все еще приходят на встречи с тобой, значит, они все еще заинтересованы.

Она убедилась, что так оно и было.

Если вам решительно отказывают, двигайтесь дальше.

Но если вам не говорят «нет», стойте на своем, пока не получите то самое «да».

С каждым переездом мне приходилось заново отстраивать свою диетологическую практику. В ЮАР было проще – врачи только радовались, что я открываю поблизости кабинет, и сразу же отправляли ко мне пациентов. Я думала, что в Канаде будет так же – а может, и лучше. Но вышло совсем иначе.

Чтобы найти пациентов, мне пришлось попросить о желаемом. Я начала с того, что разослала письма врачам из Торонто и сообщила, что готова помогать их пациентам. Я обнаружила, что большую часть

этих писем проигнорировали, потому что они осели у секретарей. Когда рассылаете сотню писем, обычно приходит хотя бы парочка ответов.

Когда первая порция писем в Торонто была отправлена, я решила, что мой телефон неисправен, потому мне так *никто и* не позвонил. Я начала обзванивать приемные врачей. Большинство секретарей отвечали, что доктора не заинтересованы в моих услугах. Я была уверена, что если продолжу попытки, то дозвонюсь до тех двадцати, что согласятся на встречу со мной. Так и произошло. Я следовала собственному принципу: нет гарантии услышать «да», но если вообще не попросить, то это гарантированное «нет».

Я сидела в приемных, иногда по часу, в ожидании встречи. Я просила врачей отправлять ко мне пациентов с предиабетом, высоким холестерином или высоким давлением. Я знала, что если уговорю их улучшить свои пищевые привычки, то их показатели крови улучшатся в течение трех месяцев. А еще так они могли избежать побочных эффектов от лекарств.

Врачи неохотно отправляли ко мне пациентов.

— Страховки не покрывают консультации по питанию, они покрывают лекарства для похудения, — говорили они.

Или говорили, что пациенты меня не послушают.

Я знала, что ко мне прислушаются, если у меня будет шанс пообщаться. Что я продемонстрирую им результат, если они отправят ко мне несколько человек. Правильные пищевые привычки дают много энергии и отличное самочувствие, но, чтобы выстроить и приобрести их, нужны время и упорство. Это была основа моего метода. В конце концов, четверо врачей прислали ко мне пациентов для пробного захода.

Заметные результаты не приходят в одночасье. Например, пациент приносит анализы, указывающие на высокий сахар в крови. Если он будет придерживаться плана питания, то за три месяца сбавит десять килограмм. Уровень сахара в его крови нормализуется, и риск диабета снизится.

Когда показатели пациентов улучшились, и врачи это заметили, моя занятость резко выросла. Где-то через полгода я принимала клиентов уже с 7:30 утра и до 7:30 вечера. По выходным и праздникам я

занималась бумажными делами, отправляла врачам отчеты о пациентах и новые ознакомительные письма с брошюрами о моей работе. Я начала писать в газеты, журналы и телеканалы, предлагая свои услуги в качестве эксперта для прессы. Дело шло туго. Меня никуда не звали. Мне по-прежнему не хватало известности.

Пытаясь стать популярнее, я посещала конференции диетологов и готовила лекции, чтобы чаще выступать в качестве спикера. Тоже небыстрый процесс. Я читала одну лекцию о питании, а потом рассылала брошюры по корпорациям. Читала другую и снова рассылала брошюры. В итоге я бесконечно выступала и консультировала представителей индустрии питания. Вскоре я стала председателем Ассоциации диетологов-консультантов Онтарио, затем – президентом Ассоциации диетологов-консультантов Канады. Теперь уже *мне* постоянно звонили представители прессы с просьбами прокомментировать новости или ответить на вопросы насчет питания.

В 1994 году, через четыре года после нашего переезда в Торонто, я выступала перед Канадской ассоциацией диетологов. Среди зрителей была редактор одного издательства.

После моей лекции она заявила:

– Я хочу, чтобы вы написали книгу!

Это произошло только потому, что я проявила упорство.

Есть женщины, которые стесняются, страдают от недостатка уверенности в себе или боятся отказов, поэтому не просят о том, чего хотят. Мужчины, похоже, этим не страдают. Даже с несносным характером и некомпетентные профессионально, некоторые персоны считают, что они крутые и заслуживают работу получше, зарплату повыше и личный кабинет с панорамными окнами. Слишком часто мы такое наблюдаем.

Помню, как однажды общалась с женщиной, которую только что уволили. Я спросила ее, где она будет искать работу. Она сказала, что позволит Вселенной самой дать на это ответ. Я ответила, что разослать резюме будет куда эффективнее. Если отправите двадцать резюме и не получите ни одного ответа – воспользуйтесь моим способом.

Помните, что упорство зачастую срабатывает. Не всегда – если вы просите, и вам отказывают, пробуйте двигаться по-другому. Но если вы чего-то очень хотите, продолжайте стоять на своем.

18. Чувствуйте себя отлично

Не упивайтесь своими страданиями

Мои дети разъехались по разным университетам, что на 100 % было их собственным выбором. Я работала в Университете Торонто, и они могли бы учиться там бесплатно, если бы решили заниматься медициной или юриспруденцией. Они могли бы жить со мной и не тратиться на аренду квартиры или еду. Но они предпочли проявить самостоятельность. Илон выбрал физику и бизнес, Кимбал тоже изучал бизнес, а Тоска – кинопроизводство. Им пришлось самостоятельно подавать документы на учебные гранты и кредиты и обеспечивать себя, и все они справились. Я была счастлива, что они выбрали независимость и пошли своим путем. Но, возможно, им просто надоел мой фасолевый суп.

Мне говорили, что я буду страдать от синдрома «опустевшего гнезда», потому что дети были для меня всем. Многие мои клиенты тосковали, когда их дети покидали родительский дом, и я думала, что меня ждет то же самое. Но этого не произошло! Меня все устраивало. Видимо, то, что случилось с другими, не всегда случается с вами. Как говорила одна девяностолетняя дама, девяносто пять процентов того, о чем вы тревожитесь, никогда не произойдет.

– Не верится, я совершенно свободна! – сказала я себе, когда съехала Тоска.

Впервые за двадцать лет я жила одна. Теперь я могла делать гимнастику по ночам, не думать о том, есть ли дома еда, и ходить по дому голой! Попробовав однажды последнее, я решила все же надеть футболку. Лафа длилась, пока я не заключила контракт на книгу... После чего я писала по пять часов по ночам и по двенадцать часов в выходные. На первоначальный набросок книги у меня ушло три месяца.

Мне не терпелось показать ее детям.

Раз в месяц я могла навещать одного из них. Я откладывала по две тысячи долларов в месяц, и эти две тысячи уходили на авиабилеты и то, в чем нуждались дети. Я отыскивала самые дешевые рейсы и ехала в аэропорт на автобусе, потому что такси было мне не по карману.

Иногда мне доставались билеты за сто пятьдесят долларов. Остальные деньги я тратила на то, что хотели дети – еду, одежду или мебель.

Я собиралась в Уортон^[19], чтобы повидаться с Илоном, и спросила его, чем он хочет заняться.

– Поехали в Нью-Йорк, – сказал Илон.

Мы отправились в Нью-Йорк на поезде, погуляли по городу, побывали в туристических местах. Мы сидели в Рокфеллеровском центре, и я дала ему почитать свою рукопись. В ней говорилось о калориях, метаболизме, питательных веществах – интереснейшие сведения.

Илон начал читать и заявил:

– Это скукота.

– В каком смысле? – удивилась я.

– Почему к тебе приходит по двадцать пять клиентов в день? – спросил он. – Что они хотят знать?

– Ну, они приходят ко мне за советами о том, как питаться, – ответила я.

– Тогда об этом и пиши в своей книге, – сказал он.

Даже в том возрасте он проявлял мудрость. И я к нему прислушалась. С того момента всякий раз, когда ко мне приходили клиенты, я сообщала им, что пишу книгу, и спрашивала разрешения вести заметки по ходу приема, чтобы без указания имен использовать их для своей рукописи.

Пациенты мне давали массу советов насчет книги! Они хотели, чтобы кроме планов питания я рассказала людям об имидже и самооценке, потому что я часто рекомендовала пациентам для приемов сменить прическу и стиль одежды, выпрямить спину и улыбаться.

Обо всем этом я написала в книге. Когда я снова показала ее детям, они отреагировали чуть более благосклонно. Каждый из них мне по-своему помог. Кимбал пять раз редактировал мою первую книгу. Тоска говорит, что редактировала ее шесть раз. Помню, как моя мама читала книгу вслух, чтобы понять, насколько складно звучит текст. Повезло же, что у меня семья, в которой все помогают друг другу.

Когда книга добралась до издателей, они прочли ее и решили назвать «Чувствуйте себя отлично». А еще они хотели, чтобы я была на обложке. На фотосессию выделили деньги, съемку сделал мой знакомый фотограф, а Джулия привела меня в должный вид. Я была в

красном брючном костюме, самом дорогом из тех, что когда-либо покупала. Однако он отработал свою цену, потому что я надевала его на выступления снова и снова. В те дни социальных сетей еще не было, и никто не знал, что на каждой лекции я появлялась в одном и том же.

Моя карьера наконец-то приходила в норму. Меня все чаще приглашали выступать, и это помогало книге продаваться. Однажды я выступила в штаб-квартире компании Kellogg's. Я рассказывала о связи между правильным питанием и самооценкой: когда вы едите полезные продукты, появляется больше энергии, благодаря которой вы чувствуете себя лучше и увереннее. Kellogg's обратились к моему издателю и предложили разместить обложку моей книги на коробке с хлопьями Special K – в рамках их кампании о важности самооценки у женщин. Это был невероятный успех.

Я стала первым диетологом, чья книга оказалась на коробке с хлопьями – и я была на обложке! Тогда-то и я почувствовала себя отлично! Кэй сходила в супермаркет и пришла в восторг, когда увидела целую полку, заставленную упаковками с моим изображением.

– Это моя близняшка! – сообщила она проходившему мимо покупателю.

Но вместо того, чтобы обрадоваться, он поспешил прочь.

Когда она мне об этом рассказала, мы смеялись как ненормальные.

* * *

К тому моменту в моей жизни появилась уверенность относительно всего: и работы, и учебы детей, и моей книги. Я давно снимала жилье и в сорок шесть лет почувствовала, что готова к новому вызову – пора было купить дом.

У меня были некоторые сбережения, а неподалеку от моего офиса в Торонто продавался хорошенький двухэтажный домик. В Канаде в то время первый взнос по ипотеке составлял всего пять процентов. Дом стоил двести тысяч долларов, а у меня в банке лежало десять тысяч. Впервые в жизни у меня были настоящие накопления.



Я пошла в банк и заполнила заявление в отделении, которое располагалось в дорогом торговом центре. Менеджер банка видел, как я работаю там моделью, и я решила, что это мне поможет. Они знали, что у меня есть заработок. Я была уверена, что мое заявление одобрят. Когда спустя две недели мне так никто и не позвонил, я зашла к ним и сказала:

– Между прочим, вы должны были связаться со мной насчет заявления еще неделю назад.

– Вам отказали, – смущенно сообщил менеджер.

В банке сказали, что в течение последних пяти лет мой доход был недостаточно высок, и, поскольку я была единственной владелицей своей практики, давать мне ипотеку было рискованно.

Я была поражена и раздавлена. Я была примерным клиентом, и они видели, что я работаю моделью в этом же торговом центре. Но все равно отказали. Мне нужно было возвращаться в свой офис, и времени упиваться жалостью к себе не было. Этот случай всего лишь означал, что мой план откладывался. Я должна была подкопить побольше денег, чтобы доказать свою платежеспособность.

* * *

Пока я решала этот вопрос, Кимбал работал в Торонто и каждый день звонил Илону из моего офиса. После того как пришел счет за телефон на восемьсот долларов, я заявила, что ему стоит переехать к Илону в Пало Альто (Калифорния). Так он перебрался в Кремниевую долину, где они с братом решили запустить свою первую технологическую компанию на заре интернет-бума. Их первая компания называлась Zip2 и занималась онлайн-картами: строила маршруты от точки до точки. А еще они делали сайты для крупнейших газет. Все это было в новинку, и я считала, что их идеи могут сделать жизнь лучше. Мне хотелось хоть как-нибудь их поддержать. Я приезжала к ним каждые шесть недель, пока они претворяли свой бизнес-план в жизнь. Я покупала им еду, одежду, мебель и взяла на себя их расходы на печать. Они не могли получить американские кредитные карты, поэтому пользовались моей канадской кредиткой.

У них заканчивались средства, и они нуждались в деньгах для продолжения работы. К счастью, мои десять тысяч долларов все еще лежали в банке. Я отдала их сыновьям, потому что верила в то, что они делали.

Накануне дня встреч с венчурными инвесторами мы с Кимбалом пошли в Kinko's^[20], чтобы распечатать их для презентации в цвете. Я все оплатила, потому что такая печать стоила по доллару за страницу, и это было очень дорого.

Наутро мы были без сил, потому что так и не поспали. Илон, разумеется, был в порядке — он и так никогда не спит. Он всегда бодрствовал допоздна и все писал и писал коды для их программы. Они перевидали множество инвесторов и продвигали свою идею вот уже несколько месяцев. Тем утром они встретились с двумя инвесторами, которые сделали им первое предложение. Мы были вне себя от счастья.



– Пойдем в лучший ресторан в городе, – заявила я тем же вечером.

Мы пришли в шикарное место, но вид у нас был замученный и помятый. И все же нас безупречно обслужили. Мы до сих пор не понимаем, почему с нами так вежливо обошлись. Я даже не знаю, что мы тогда ели. Обычно мы питались в Jack in the Box^[21] и подобных местечках – везде, где было быстро, недорого и открыто в два часа ночи. Кимбал говорит, что до сих помнит вкус их питы с курицей фахитас.

Нам принесли счет. Я оплатила его и сказала:

– Сегодня вы видите мою кредитку в последний раз.

Так оно и вышло.

В итоге я сделала вывод: нельзя сидеть и бесконечно себя жалеть. Если вас постигло разочарование, попытайте удачу в другом месте. Если вас бросили или не взяли на работу, забудьте об этом и

двигайтесь дальше. Если вам отказали в ипотеке, вкалывайте, чтобы улучшить свою кредитную историю. Со мной такое случалось не раз и не два. Мне не везло в браке и отношениях. Мне неоднократно отказывали в работе. Моя жизнь входила в такие виражи, что мне приходилось менять города и страны.

Когда меня бросали мужчины, я горевала сначала полгода, потом три месяца, потом три недели, потом три дня. Лучше бы я не тратила на это столько времени в начале пути. Уныние лишает нас привлекательности, раздражает и отталкивает от нас людей. Когда клиенты приходили ко мне на консультации с кислыми лицами, я требовала, чтобы они расправили спину и улыбнулись. Я говорила, что не позволю им омрачать мой день. Они смеялись и благодарили меня за этот совет. Мне было страшно, когда я отчаянно нуждалась в дополнительном доходе от модельной работы и мне отказывали там, где я была почти уверена в успехе. Теперь я к этому привыкла. Откажут – а зато у меня больше времени на моего пса. Он всегда счастлив, когда я рядом. Большой плюс старения в том, что любые разочарования с вами уже случались. И теперь вы быстрее от них оправляетесь.

Мой вам совет – сохраняйте оптимизм. Время лечит. Учитесь восстанавливаться после огорчений быстрее, чем я. А еще, пожалуй, заведите собаку.

19. Переезжайте

Новая жизнь – возможно, лучшее решение

У каждого свои причины для переезда. И они должны быть очень весомыми, потому что переезжать – очень сложно.

Мама переехала из Мус-Джо в Реджайну, чтобы начать свой бизнес, и между делом получила танцевальное образование в больших городах – Нью-Йорке и Чикаго. Папа покинул ферму, на которой вырос, чтобы стать хиропрактиком, и переехал в Реджайну, где познакомился с мамой. Когда мы перебрались в ЮАР, он выбрал Преторию за ее восхитительные сиреневые цветы жакаранды.

Поначалу я переезжала ради образования и карьеры. Позже – потому что мне пришлось, или тогда, когда я должна была выбраться из плохой обстановки. Позже – из-за желания быть рядом с детьми или отыскать место, где я буду счастлива. Кроме того, я обожаю исследовать новые города, новые страны и незнакомые культуры. Моя сестра-близнец говорит, что у меня шило в одном месте. Мои дети переезжали ради возможностей, образования и создания собственной семьи. Я перебиралась поближе к ним, уезжала подальше и снова возвращалась, чтобы быть поближе.

В зрелом возрасте я жила в трех странах и девяти городах. Переезжать всегда сложно. Вдвойне сложно, если речь идет о переезде в другую страну. Когда канадские законы изменились, я смогла передать гражданство своим детям, желавшим переехать в Северную Америку. На это ушли месяцы бюрократических проволочек: пришлось ждать очереди, чтобы записаться на консультацию о порядке в документах, потом ждать очереди в приемной перед консультацией по поводу этих документов, потом подавать бесчисленные документы, а потом все больше и больше документов... Когда я наконец получила свое канадское гражданство, мне сказали, что я могла бы обойтись без всей этой волокиты, потому что и так родилась в Канаде.

Внутри Торонто я переезжала дважды, в Нью-Йорке – трижды. Я планирую переезд заблаговременно и пакую только те вещи, которые достойны затрат на их перевозку. Раньше я перевозила с собой множество научных журналов, которые занимали много места, были

очень тяжелыми и дорогими для транспортировки. К счастью, теперь есть Интернет и мне достаточно взять один ноутбук. А данные всех исследований доступны онлайн. Переезды требуют скрупулезности. Зато вы избавляетесь от кучи хлама – и физического, и психологического!

Я вела в Торонто счастливую и успешную жизнь, но дети хотели, чтобы я жила поближе к ним. Я вообще не думала о переезде. Считала, что останусь в Торонто навсегда. Таков прежде был мой план. Но, кажется, пора было придумать новый.

Переезд в Штаты оказался сложнее, чем все предыдущие. Мой отец родился в Миннеаполисе, так что я отправилась в генеральное консульство США в Торонто, чтобы узнать, что с этим можно сделать. Я прождала несколько часов вместе с двумя сотнями других потенциальных мигрантов. Мне выдали массу форм для заполнения, а еще нужно было найти солидное основание для переезда. Полгода я ходила в генеральное консульство и ждала приема по полдня, но оказалось, что мне не положено американское гражданство, потому что отец переехал в Канаду более чем за шесть лет до моего рождения. Этот путь был закрыт. Я была вынуждена подать документы на визу N1B^[22]. На это ушли месяцы.

В сорок восемь лет мне пришлось самостоятельно взяться за учебу, чтобы сдать американские экзамены и официально работать нутрициологом в Соединенных Штатах. Это означало, что мне нужно было изрядно углубиться в биохимию, причем освоившись в имперской системе измерений – унциях и фунтах, футах и дюймах – вместо используемой во всем остальном мире метрической системы. Вы не представляете, как сложно заучить обе системы, но мне это приходится, если я выступаю для международной публики.

У меня был ужасный ишиас, поэтому я не могла выходить в люди. Но я могла работать, преодолевая боль, и лежа заниматься учебой. Вполне себе плюс, если взглянуть с другой стороны. Неожиданно я сдала экзамены, продала свою практику в Торонто и перебралась к сыновьям в Маунтин-Вью^[23].

Но когда я туда приехала, оказалось, что там не было ни гор, ни вида на горы, ни сыновей – потому что они работали день и ночь.

Кимбал даже не помнит, что я пробыла у них три недели, – логично, ведь они всегда были на работе.

– Мне нужна личная жизнь, – заявила я. – Перееду в город побольше. Пожалуй, в Сан-Франциско.

* * *

У меня был очень скудный бюджет, потому что мне еще только предстояло открыть практику, и денег, которые я получила от продажи предыдущего бизнеса, оставалось не так уж много.

Я одолжила у Кимбала машину и поехала в Сан-Франциско искать квартиру. Поскольку у меня не было кредитной истории в США, я надевала костюм, чтобы выглядеть респектабельнее, брала с собой выписку из банка и торчала в длинных очередях на просмотр съемного жилья. Безуспешно. В конце концов я нашла агента, который сдал мне меблированную двухкомнатную квартиру в Ноб-Хилл – за нее можно было платить канадской кредиткой. Весьма вовремя, потому что я привезла с собой кое-какие вещи, в основном журналы и книги по нутрициологии. Навестившие меня друзья отметили, что квартира была очень старомодной и совсем не в моем стиле, но мне было все равно, потому что она досталась мне по дешевке. Самое приятное, что на первом этаже в том же здании была библиотека, и я могла использовать ее в качестве офиса.

И снова я запустила свой отработанный механизм: начала рассылать письма врачам, пытаюсь убедить их присылать ко мне пациентов. Я читала лекции по всему Сан-Франциско, зачастую бесплатно – потому что была здесь новенькой и мне нужно было засветиться. Бесплатные выступления чаще всего были плохо организованы, и на них приходило буквально несколько человек, но я не переживала, потому что иногда даже и там находились клиенты. Я поняла, что чем больше гонорар, тем уважительнее отношение.

Для каждой лекции я печатала буклеты и использовала их для рекламы. Я рассылала их во все диетологические ассоциации и корпорации, чтобы известить о том, что готова сотрудничать, но буклеты мало кого впечатляли.

Мой бизнес слишком медленно набирал обороты. Деньги заканчивались. Спустя три месяца мне нечем было платить за квартиру – я была в слезах.

Я позвонила сыновьям. Кимбал сказал, что тогда он впервые услышал, как я плачу в отчаянии.

– Мы можем оплатить твою ренту, – сказали мои мальчишки.

Я была не в восторге от этой идеи. Они настояли, убеждая меня, что из-за бесконечной работы у них все равно нет времени тратить зарплату.

Я начала искать местечко подешевле, которое смогла бы себе позволить. Единственное, что нашлось, было на окраине Тендерлойна, довольно опасного района. В доме с грязными, мрачными, вонючими коридорами – зато дешево. Дети и племянники приехали, чтобы помочь мне с переездом. Приятель с фургоном привез для меня кровать, которую я купила у коллеги. Мы перетащили мой скудный скарб в квартиру-студию. К счастью, вещей у меня было немного.

Коллега-диетолог передала мне работу в трех фитнес-центрах, потому что она жила в полутора часах езды от них и считала, что ездить так далеко ради нескольких клиентов не стоило. Этой зарплатой хватило, чтобы я прожила в Сан-Франциско еще некоторое время.

За год до того, на мой пятидесятый день рождения дети подарили мне игрушечный деревянный домик и деревянную машинку и сказали, что однажды купят мне и то, и другое. Это было мило. Когда сыновья продали Zip2, они сказали, что пришло время подыскать мне дом и автомобиль.

Мы с Тоской занялись поисками в Сан-Франциско, но она жила в Лос-Анджелесе и хотела, чтобы я тоже переехала туда. Мы стали смотреть дома и в Лос-Анджелесе. В то же время меня пригласили в Нью-Йорк выступить с лекцией о предпринимательстве в нутрициологии. Приехав туда, я была ошеломлена. В Нью-Йорке люди быстро ходят, быстро говорят, быстро соображают и отвечают за свои слова. «Мы с ними одной крови», – подумала я.

– Я переезжаю в Нью-Йорк, – сообщила я детям.

– С чего это ты вдруг? – удивились дети.

– Мне нужны новые ощущения, – ответила я.

В Нью-Йорке я временно остановилась в гостях у бизнес-партнера одного из моих клиентов и отправилась искать съемную квартиру, потому что совершенно не знала города.

– Вам нужно поселиться в Верхнем Ист-Сайде, – говорили мне.

– А в почему не в даунтауне?^[24] – спрашивала я.

– Никто не живет ниже Сорок второй улицы, – отвечали мне.

И снова никто не хотел сдавать мне жилье, потому что у меня не было кредитной истории. Я предлагала заплатить наличными сразу за год вперед.

– Так делают только наркобароны и проститутки, – говорили мне.

Мне посоветовали меблированную квартиру, за которую можно было платить ежемесячно моей канадской кредиткой. В конце концов я нашла квартиру себе по карману – на десятом этаже довоенного дома на Сто двадцать второй улице между Парк-авеню и Бродвеем. В ней были большие окна с видом на тридцать водонапорных башен. Мне сказали, что это круто.

Я думала, что останусь в Нью-Йорке навсегда, потому что когда живешь там, то чувствуешь себя в центре Вселенной. Но позже у меня возникли распространенные проблемы с жилищным кооперативом, и я разочаровалась и загрустила.

Когда у дочери родились близнецы, я приехала в Лос-Анджелес, чтобы ей помочь. Она не позволила мне вернуться в Нью-Йорк, так что я продала квартиру, раздала свои домашние растения и всю кухонную утварь, кое-какие вещи отослала на склад и отправила часть мебели родственникам. Я прожила восемь месяцев у Тоски, а потом купила себе квартиру. Это было отличное решение, и я рада, что живу в Лос-Анджелесе рядом с двумя детьми и семерыми внуками – хотя все равно часто бываю в разъездах.

Переезжать всегда сложно, даже если для вас это не впервой. Каждый свой переезд я планировала наперед, раздавала все, что перевозить не стоило, продавала крупные вещи, отправляла что-то на склад. Это масса хлопот. А еще – первые годы после переезда всегда тягостные. Вы ощущаете одиночество и нередко теряетесь – и в физическом смысле, и в моральном. Поскольку у меня был свой бизнес, приходилось извещать клиентов о смене адреса, даже если я переезжала в пределах одного города – когда переезд того стоил. Не советую переезжать, если вы твердо не уверены, что на новом месте будет лучше. Если вы считаете, что с переездом жизнь наладится, стоит попробовать.

Для переезда должен быть повод. Можно переехать ради больших возможностей, чтобы спастись из опасной ситуации или чтобы просто попытать счастья. Возможно, переезд станет вашим лучшим решением.

20. За пределами своего Я

Выходите из зоны комфорта

Иногда приходится делать то, что выходит за рамки вашего комфортного существования. Скажем, выступать на публике. Многие этого боятся, и это довольно распространенная проблема. Например, надо встать и представить участников собрания, преподнести идею клиенту или убедить толпу инвесторов в том, что ваш проект перспективен.

Для меня это не проблема, я всегда спокойно отношусь к необходимости выступать. Я вполне уверена, что компетентна в своей научной области, потому что не прекращаю учиться: сдаю по семьдесят пять экзаменов каждые пять лет, чтобы подтвердить свою квалификацию, и каждый день читаю о новых исследованиях.

В модельном бизнесе, где работа подразумевает съемки для каталогов, авиакомпаний, отелей, стоматологических клиник, для рекламы средств по уходу за волосами и другой косметики – тут я тоже чувствую себя вполне комфортно.

Но теперь о щекотливых ситуациях.

Быть новым человеком в городе и везде оказываться в кругу незнакомцев – это неуютное ощущение. Об этом я уже рассказывала.

Но некоторые щекотливые ситуации случились в моей модельной карьере уже после шестидесяти лет: я дважды позировала нагишом! Когда меня пригласили на съемку в обнаженном виде для журнала Time, я сказала:

– Нет. Я не снимаюсь без одежды.

Но меня продолжали уговаривать. Я позвонила Кимбалу и Тоске, чтобы это с ними обсудить.

– Ты же не снимаешься голой, – сказала Тоска.

– Мам, но ведь это журнал Time, – сказал Кимбал. – Все будет хорошо.

Он оказался прав. Все вышло так, как он и предсказывал.

Когда вас просят сделать то, что выходит за пределы вашей зоны комфорта, отказаться – это нормально. Я не соглашалась сниматься ню в течение пятидесяти лет. Но решила, что журналу Time все-таки можно довериться и разочек попробовать. На съемку позвали известного фотографа, у которого были красивые работы, так что дело того стоило.

Я не знала, насколько мне будет комфортно во время подготовки к съемке, но мне выделили комнату, где были две женщины. Мне сделали натуральный маникюр, естественную укладку и незаметный макияж. Все было нормально.

Меня усадили на пол и поставили передо мной зеркало, чтобы я точно знала, как буду выглядеть на фотографии.

Затем пришел фотограф – мужчина-фотограф. Он сделал снимки и ушел. Это тоже было нормально.

Фотографии получились очень стильными и красивыми. В итоге мое фото пошло на обложку раздела «Здоровье» вместо первой обложки Time. Моя агентша была недовольна и сообщила, что фотограф тоже расстроен, потому что нас приглашали не для этого.

Но я не особенно огорчилась, что мое обнаженное фото не сверкает со всех газетных прилавков. Для меня все вышло хорошо!

Моему агенту в Нью-Джерси позвонили из журнала New York и сказали, что тоже хотят фотосессию со мной в обнаженном виде. В этот раз, сообщили они, меня сфотографируют как Деми Мур^[25]. Я буду выглядеть беременной.

– Ты не поверишь: меня хотят снять как Деми Мур! – сказала я Тоске, которая в тот момент была рядом.

– Соглашайся! – на сей раз сказала она.

– С чего это? – спросила я.

– Это же знаменитое фото! – ответила она.

Я не хотела сниматься, но она меня переубедила.

Меня хотели сфотографировать в естественном образе, но с контрастным освещением, чтобы я выглядела на семьдесят. Мне тогда было всего шестьдесят два, и я должна была казаться ощутимо старше, но меня это не смущало. Я нередко так снималась.

На мне было белье телесного цвета и стикини^[26], но я все равно чувствовала себя очень голой.

На съемку также пригласили беременную женщину; в ту неделю она должна была родить. Она забыла, что под животом у нее была татуировка, поэтому пришлось замазать ее в фотошопе. Нас обеих сфотографировали, а потом ее живот приладили в фотошопе ко мне для «беременного» эффекта.

Эта картинка разошлась по всему миру, попала на телевидение и в газеты под заголовком: «Не стара ли она для этого? Молодые родители за 50: последний рубеж для декрета».

Смешно, но через несколько месяцев на одной из съемок меня похвалили за то, что я так быстро похудела после родов. Я рассказала, что вовсе не была беременна и что мне вообще шестьдесят два!

– Ну что, теперь вы готовы сниматься нагишом? – спрашивали меня все подряд после той съемки.

Нет! Было очень некомфортно, и я ощущала неловкость. Но не показывала этого, потому что я модель и веду себя профессионально. Я согласилась на эти съемки, потому что доверяла обоим изданиям. Теперь я знаю, что это такое, но не обязана повторять этот опыт.

Выход из зоны комфорта не раз приносил мне прекрасные возможности. Однажды на съемке мне нужно было станцевать как Марта Грэм – что далеко за пределами моих способностей. Из меня так себе танцовщица, поэтому я смотрела видео и просто повторяла движения. В некоторых эпизодах меня снимали с ведущим солистом балетной труппы. Он сказал, что я должна просто упасть к нему в руки. Я так и сделала, и это было чудесно. Он был таким сильным. Фотографии вышли восхитительными. Я выглядела как профессиональная танцовщица. Но возникла проблема: с тех пор меня постоянно стали звать на съемки с танцами!

На съемке для CoverGirl я должна была танцевать на каблуках по крыше. Я заявила, что не умею танцевать, но мне не поверили из-за той истории с Мартой Грэм. Пришлось включить свой дар убеждения, чтобы они пригласили хореографа. Девушка-хореограф танцевала позади камеры, а я просто копировала ее действия. Теперь я часто танцую на съемках. Представляете?

На съемке для Hypebeast, где меня одели в стиле хип-хоп, привычном для совсем другого поколения – миллениалов, я продемонстрировала, что бабушки тоже могут одеваться в уличном

стиле и выглядеть модно. Мне пришлось вспоминать, как танцевали актеры в сериале «Империя^[27]». Я мало что вспомнила, но фотосессия всем понравилась. Было очень весело, и я открыла для себя совершенно новые области моды. Благодаря той съемке мы смогли доказать, что у моды нет возрастных ограничений.

Даже если вам не по себе в непривычном образе, дайте своему новому облику шанс и не позволяйте ничему, даже возрасту, вас ограничивать.

21. Звезда инстаграма

Никогда не поздно освоить новые технологии

Я уважаю новые технологии. Конечно, столкновение с ними может вызывать отчаяние или раздражение, но для меня они – настоящее чудо. Как и для всей моей семьи. Мы никогда не сторонились перемен (в том числе и технологических), которые могли бы положительно повлиять на нашу работу, жизнь и планету.

Технологии невероятно изменились с тех времен, когда я была ребенком. Когда мне было восемь, я помогала папе у него в офисе и набирала тексты на здоровенной и шумной печатной машинке, ленту в которой нужно было менять вручную. Машинки менялись в лучшую сторону, пока я, ближе к сорока годам, не обзавелась, наконец, текстовым процессором. Вот это было здорово. Набранный текст можно было править, но сохранять исправления было нельзя. Приходилось распечатывать страницы, а потом набирать их заново. Это был прототип команды «вырезать – вставить»: вырезаешь, раскладываешь кусочки бумаги по всему полу, потом собираешь их в нужном порядке. А потом набираешь то, что получилось. Мне пришлось перепечатывать свою первую диссертацию четырнадцать раз – на получение первой моей степени магистра ушло четыре года. На получение второй – пятнадцать месяцев, потому что к тому времени у меня появился компьютер.

Интернета тогда все еще не было, примерно до тех пор, пока я не переехала в Сан-Франциско.

В то время мои сыновья занимались самыми передовыми технологиями. Когда они запускали Zip2, то часто просили меня протестировать программные обновления до их официального запуска.

Если я не понимала, что к чему, они меняли настройки так, чтобы разобраться мог каждый. Однажды, на заре их проекта, когда они только строили свою интернет-компанию, я распечатала в их программе нужный мне маршрут. Проехав в одну сторону, я не смогла вернуться, потому что не понимала, как построить путь обратно по улицам с односторонним движением. Нужны были обратные направления – и они их добавили.

Когда мне нужно было продвинуть свой бизнес в сфере нутрициологии, я договорилась с ними о бартере: прочитала их сотрудникам лекцию о здоровом питании, а они сделали мне веб-сайт. Он состоял из четырех страниц.

Думаю, я была первым диетологом с собственным веб-сайтом. Он очень пригодился для рекламы – долгожданное новшество вместо возни с печатными материалами. Брошюры, которые я раньше использовала, быстро устаревали, поскольку информация постоянно менялась. Теперь же я могла просто отсылать людей на свой веб-сайт, и все, что они там видели, отвечало последним данным. С конца девяностых я продвигала свой бизнес с помощью веб-сайта. Благодаря ему меня много раз приглашали читать лекции, выступать экспертом в прессе и делать доклады. К 2010 году я запустила веб-сайт с модельным портфолио, демонстрирующим мои работы за пять последних десятилетий.

Социальные сети очень помогают мне в работе. Я использую Twitter, чтобы делиться данными исследований в сфере нутрициологии и другими новостями; эта площадка приносит мне приглашения на интервью и лекции на тему здоровья, о котором я обожаю рассказывать. Здесь также удобно получать обратную связь. Когда я выкладываю данные исследований в Twitter, пользователи быстро реагируют и пишут, что им нравится или не нравится, что они хотят знать, а что нет. Так я могу понимать, что интересно людям. По-моему, это просто здорово.

В Instagram я выкладывала свои фотографии из журналов: женщина с сединой в необычном образе. Но однажды решила отправиться вместе с Джулией в Париж за свой счет. Я вознамерилась сделать инвестицию в себя – нам всем стоит так делать время от времени. В это время шла Неделя моды в Париже, и мы собрали несколько ансамблей в уличном стиле для дамы шестидесяти семи лет.

И хотя в тот раз меня не позвали участвовать в самых модных показах, я разгуливала во всевозможных нарядах по улицам Парижа и каждую минуту превращала в повод снять красивую картинку. На мне были вещи от подающих надежды дизайнеров, и я договорилась о съемке с французским стрит-стайл фотографом, с которым познакомилась через Instagram.

Эта инвестиция окупилась. Она открыла мне путь к главным подиумам мира, работе с CoverGirl и много чему еще. Даже спустя несколько лет я иногда бываю на съемках, где те фотографии используют для вдохновения. В любом случае, даже если бы эта идея и не сработала, я все равно отлично провела время – снималась для Instagram, наряжалась и веселилась с новыми и старыми друзьями. Благодаря социальным сетям я получила контракт с IMG Models^[28], стала старейшей моделью CoverGirl и теперь избавлена от необходимости ходить по модельным кастингам.

Социальные сети соединили меня с миром высокой моды. Один дизайнер увидел мои фотографии в Facebook и прислал мне приглашение на премьеру своего фильма в Лос-Анджелесе. Я взяла с собой подругу; мы не знали там никого. Когда я выложила фото с премьеры, этот дизайнер предложил мне поучаствовать в его показе. До этого я ни разу не принимала участия в Неделе моды в Нью-Йорке. В шестьдесят семь я впервые прошла по подиуму на кутюрном шоу. Я была одета в красивое бело-серебристое платье и, несмотря на седину, выглядела как невеста. Мои друзья, пришедшие на показ, рассказали, что зрители восклицали и аплодировали во время моего выхода. Они изумились и обрадовались, увидев модель в возрасте. В финале дизайнер попросил меня и еще одну модель пройти по подиуму вместе с ним. Я почувствовала себя особенной.

Убедившись в силе Facebook и Instagram, я написала в социальных сетях, что еду в Нью-Йорк. Многие фотографы со мной списались и предложили поснимать меня для тестов^[29]. Я всем ответила согласием. Невозможно угадать, какие из фотографий выйдут хорошо, но почему бы и не попробовать. В итоге я получила и ужасные фотографии, и несколько очень удачных, которые можно было выложить, и новые запросы на съемки.

Многие говорят, что технологии разделяют людей или делают нас одинокими. Но я так не думаю. Технологии помогают мне общаться с

новыми знакомыми, старыми друзьями и потенциальными клиентами. Мне пишут приятели, которые узнали, что я в их городе, и мы моментально договариваемся о встрече. Это же невероятно, что можно поговорить с родными и друзьями из любой точки света и даже увидеть их лица. Просто с ума сойти, будто волшебство! Я могу звонить своей близняшке по Facetime каждый вечер. Мои внуки в Калифорнии с удовольствием играют по Сети со своими кузенами из Нью-Йорка или Колорадо, и это отличный способ для них оставаться на связи. Подумать только, сколько недопониманий случилось из-за необходимости отправлять телеграммы, звонить на стационарные телефоны или писать письма, приходившие только через шесть недель. Современные технологии – это круто!

* * *

С технологиями бывает сложно – это правда. Каждая новая программа – это боль. Каждое обновление вгоняет в ступор. Вы делаете что-то не то. Когда в Instagram что-то обновилось, у меня на странице внезапно оказались три видео (я думала, что они не опубликовались), и я была вынуждена удалять их все посреди ночи. Иногда это бесит. Приходится искать решение этих проблем в Интернете. На это уходит время и нервы. Но все это не значит, что я слишком для этого стара. Возможно, я буду как мама, которая начала рисовать на компьютере в девяносто четыре года, потому что с живописью ее трясущиеся руки уже не справлялись. Возраст здесь ни при чем. Забавно, но интерн-диетологи из Нью-Йоркского, Колумбийского и других университетов, которые проходили у меня факультативы, сочли меня по сравнению с самими собой куда более продвинутой в технологическом плане.

Технологии открывают вам массу возможностей – для бизнеса, для здорового образа жизни или просто для непринужденного общения. Никогда не поздно освоить новое.

22. Всем одиноким леди

Можно быть счастливой в любви, а можно и наедине с собой

Я раздаю множество советов – но только не на тему любовных отношений. Моя жизнь сложилась успешно во всем, кроме любви. Я много раз бывала на свиданиях, мне нравились многие мужчины, но я так и не повстречала того, рядом с кем хотела бы провести остаток жизни. Иногда я говорю, что у меня один совет на тему любви: не слушайте моих советов! Все, что я могу сказать по этой теме, это то, что счастливой можно быть и в любви, и в одиночестве. Если подходящего вам человека найти так и не удастся, черпайте любовь у родных, друзей и в работе.

Если вам кажется, что брак – это ключ к обретению любви, пообщайтесь с женатыми друзьями. Никто не говорил мне, молодой девушке, что в одиночестве счастливой не будешь, но в шестидесятые все играли свадьбы в двадцать лет. Одиночек просто не было. Хотела бы я знать, сколько из этих пар сохранили счастье или брак. Обрести хорошего партнера по жизни – это чудесно. Моим родителям, братьям и сестре-близнецу повезло – они нашли свое счастье. Я не замужем с тридцати одного года – уже сорок лет. Мне говорили: «Ты найдешь любовь, когда меньше всего будешь ее ожидать». Большую часть жизни я ее и не ждала, но она все равно не нашлась. Я пробовала, но не смогла отыскать того, с кем мне было бы лучше, чем самой по себе.

Я начала ходить на свидания в тринадцать лет из-за моей сестры Кэй. Она познакомилась со своим бойфрендом в танцевальной школе, где мы подрабатывали, когда нам было тринадцать, и поскольку ей не разрешалось встречаться с ним один на один, мы ходили на двойные свидания. Он заявил ей, что легко найдет мне парня. Но мне редко попадались молодые люди, которые были бы достаточно интересными, чтобы с ними хотелось проводить время. Когда я с кем-то встречалась, парни сходили по мне с ума, потом хотели побыть одни, потом опять сходили с ума, потом опять брали паузу – я не понимала, что происходит. Такие отношения я называла «тяги – толкай». Мне было горько.

Когда в пятнадцать лет я начала работать моделью, парни решили, что я слишком популярна, и нет смысла звать меня на субботние свидания. Сестра с ее бойфрендом брали меня с собой в автокинотеатр. Их это устраивало. Я любила выбираться в люди по субботам, и мне всегда было грустно, когда этого не случалось. Ради

замужества я пошла на компромисс в виде жестокого мужчины, изменявшего мне. Я старалась делать все, что он от меня требовал, и была несчастна. Когда я выбралась из этого брака, моя жизнь значительно улучшилась, даже несмотря на то, что возникли другие сложности. После развода я совершенно не знала, как строить отношения. Когда мужчина звал меня на свидание, я соглашалась. Если он оказывался назойливым или скучным типом, я с ним больше не встречалась. Когда какой-то мужчина мне нравился, он или бросал меня, или изменял мне (чаще всего). Наведя справки, я узнавала, что он также обманывал жену и своих девушек. И не стал бы меняться ради меня. Мужчина, с которым я была помолвлена, когда мне было около тридцати, тоже изменил мне.

А еще у меня было трое детей, так что любой, с кем я встречалась, должен был быть приветлив с ними. Большинство же мужчин моими детьми не интересовались и предпочли бы, чтобы их не было. Были и те, кто требовал от меня компромиссов ради отношений с ними – и я соглашалась! Один был владельцем компании по производству одежды и хотел, чтобы я носила только его трикотаж из хлопка. Он не желал, чтобы я надевала что-то другое, так что мне приходилось носить исключительно те вещи. Другой говорил, что я чересчур элегантна, и ради него я начала надевать джинсы и футболки.

Все мужчины хотели, чтобы я менялась ради них, но я никогда не просила от них того же. В конце концов, я поняла, что если и заведу с кем-то роман, то на компромиссы больше не пойду. И не шла. Но мою любовную жизнь это не улучшило. С течением лет я все меньше и меньше обманывалась. Неким утешением было то, что я училась на ошибках. Я была магнитом для придурков в юности и молодости и, разменяв четвертый десяток, все еще им оставалась. Уже после сорока мне попадались очень приятные мужчины, но ни с кем из них я так и не захотела быть вместе до конца жизни.

Я решила попробовать знакомиться в Интернете, когда мне было едва за пятьдесят и я жила в Нью-Йорке. Я решила, что схожу на тридцать свиданий, и если не влюблюсь, то прекращу эти попытки. С кавалерами проблем не было, потому что я загрузила на сайт свое модельное фото. Некоторые были моими ровесниками, другие – на двадцать лет старше, кто-то – на двадцать лет моложе. Ни один из них не был похож на свою фотографию.

Я быстро поняла, что свидания за обедом или ужином подразумевают, что придется три часа слушать, как мужчины ноют или говорят исключительно о себе. Либо жалуются на бывших жен. Ничто из этого меня не привлекало. Они даже не знали, что у меня есть дети, потому что не спрашивали. Они вообще не задавали мне вопросов.

Мне хотелось найти того, кто с радостью встречал бы меня после долгого рабочего дня, поездки на лекцию или съемки. Был ли это слишком сложный запрос? Похоже на то.

В то время у Илона были две собаки, такса и йорк, и у них родился щенок.

– Щенок будет твоим, – заявил он.

Я в ужасе пожаловалась Тоске:

– Я живу в Нью-Йорке. В кои-то веки одна. Отвечаю только за себя. Никто даже не знает, что у меня есть дети. Это так здорово. И тут Илон решил подкинуть мне щеночка.

– Зато перестанешь встречаться со всякими придурками, – сказала Тоска. И знаете что? Я перестала.

К примеру, я приходила на встречу с мужчиной, часто заносчивым и нудным. Я терпеть не могла затяжные сеансы нытья, поэтому назначала свидания за кофе. Спустя тридцать минут я говорила: «Мне пора выгулять собаку». Это была отличная отговорка.

Когда я возвращалась домой, мой пес радовался мне до изнеможения. По такой вот милой причине я перестала ходить на свидания, поскольку смысла в этом все равно не было.

Если вы хотите найти любовь, нужно ходить на свидания. Выбирайтесь из дома и встречайтесь с друзьями, у которых есть симпатичные свободные приятели. Либо попробуйте онлайн-сервисы для знакомств (но назначайте встречи в больших кафе и не делитесь личными сведениями, пока пару раз не пообщаетесь за кофе). Ходить по свиданиям утомительно. Отношения – это сложно. Но пусть это вас не отталкивает. Собака приносит в мою жизнь больше радости, чем любые романтические отношения, но мне-то семьдесят один, так что не торопитесь с этим вариантом. У вас еще все впереди. Но ставьте свое счастье на первое место. Если вы состоите в отношениях с кем-то, в кого не влюблены, но вам хорошо в его компании – как с лучшим другом – возможно, это ваш вариант. Если рядом с этим человеком вы

счастливее, чем в одиночестве, пусть все так и остается. Но если вы несчастливы в отношениях, то лучше их прекратить. Нет смысла быть с тем, кто вам не мил.

Все в мире озабочены поисками любви, но как же насчет дружбы? У меня есть друзья, с которыми я общаюсь с одиннадцати лет. Мне было за сорок, когда я познакомилась с Джулией. Есть такие, с кем я подружилась только в этом году.

Мы с Джулией познакомились в тот момент, когда обе переживали не лучшие времена и пытались выбраться в люди. Но мы не соперничали, а только желали друг другу преуспеть. Отчасти поэтому стали подругами на всю жизнь.



Один из признаков крепкой дружбы – это ее длительность. Другой – то, как она обогащает вашу жизнь. Если кто-то принижает ваши заслуги и говорит, что вы недостаточно хороши, не стоит держаться за дружбу с этим человеком или слушать его советы.

Джулия говорит, что мы – лучшая группа поддержки друг для друга, и тут я соглашусь. Нам хорошо вместе, и у нас схожее чувство юмора. Мы пунктуальны и трудолюбивы. Мы всегда на связи. Мы

много путешествуем вместе – в Милан, Париж, Доху, Будапешт... Когда мы далеко друг от друга, то устраиваем видеосозвоны. Приятно, когда чувствуешь себя с друзьями непринужденно и можешь просто быть собой.

До двадцати одного года я жила с родителями, братьями и сестрами, потом – со своими детьми. Теперь мне нравится жить одной. Я общаюсь с друзьями и работаю, и мне постоянно шлют приглашения на ужины и вечеринки. Мы часто собираемся всей семьей по какому-нибудь особому поводу: в честь открытия ресторана, благотворительного мероприятия, премьеры фильма или запуска новой машины или ракеты. Бывает, что внуки приезжают ко мне на ночевки и строят замки из покрывал и подушек.

Благодаря друзьям и семье моя жизнь полноценна и без любовных отношений, к тому же я обожаю спокойные вечера в компании своего пса Дель Рея. Даже по субботам.

Мама говорила: «Если рядом с ним тебе хуже, чем одной – выбирайся из этих отношений. Если с ним ты счастливее, чем сама по себе – береги эти отношения».

Рада сообщить, что у нас с Дель Реем все прекрасно.

Часть пятая

Здоровье

23. Хорошая еда приносит радость

Спланируйте свое питание

Как-то раз у меня брала интервью девушка, которая бесконечно нахваливала мое жизнелюбие. «Вы так энергичны! В вас столько жизненной силы!» Что ж, она права.

Мне нужно много энергии, чтобы ходить на встречи, шагать по подиумам и летать по всему свету на лекции, шоу и съемки. Энергия необходима мне, чтобы гулять с собакой. Чтобы забирать внуков из школы и присматривать за ними часами или целыми днями. Энергия помогает мне сохранять острый ум и хорошее настроение.

Когда у меня было ожирение и вес приближался к центнеру, на лекциях или консультациях о здоровом питании я говорила, что это генетика взяла свое, ибо у всех моих родственников был избыток веса. Я обращала все в шутку и советовала людям хорошо питаться и есть поменьше, чем я. Уверенности мне это не добавляло, поскольку я не могла себя контролировать. Мне нравилось объедаться. Жареной курицей, картошкой фри, бургерами, мороженым, шоколадом – чем угодно, сколько влезет. Поев, я впадала в пищевую кому, потому что ужасно уставала от такого количества пищи. С физиологической точки зрения это объясняется тем, что вся энергия уходит на переваривание пищи, и на нужды тела ее остается совсем мало. Когда вы правильно питаетесь, у вас куда больше энергии. Это всегда поражало моих клиентов. Как только они меняли свои пищевые привычки, то находили в себе силы, о существовании которых даже не подозревали.

Важно сохранять оптимистичный настрой и вкус к жизни. Вы же хотите сохранить хорошее здоровье до старости. В последние годы основные проблемы со здоровьем – такие как диабет, болезнь Альцгеймера или сердечные заболевания – связывают с плохим питанием. Правильное питание – это лучший путь к здоровой старости. Оно может помочь вам сохранить подвижность. Возможно, сейчас это вас не волнует, но присмотритесь к своим родным и к проблемам, с которыми они сталкиваются. Вы можете снизить риск возникновения многих патологий.

Чтобы сохранять здоровое тело и разум, лучше всего следовать средиземноморской, флекситарианской или DASH-диете^[30]. Все эти диеты требуют предварительного планирования.

Ваш план должен начинаться с подробного описания вашего реального рациона. На встречах с клиентами я выясняла все подробности их обычного питания. Во сколько они вставали, что ели на обед и чем перекусывали. В какое время они ели и какую еду предпочитали. На какое время дня приходилась их активность. Эти сведения помогали мне понять, какими заблуждениями насчет собственного питания они страдали. Затем следовал вопрос про алкоголь: как часто, какая разновидность, в каком количестве. Рекомендованной нормой считается одна порция в день для женщин и две порции в день для мужчин. Исследование показывает, что такой объем может приносить пользу здоровью; но если вы не пьете, то и не начинайте. Некоторые клиенты сильно худели, когда начинали следовать моим рекомендациям насчет алкоголя – это означало, что раньше они употребляли его больше, чем сами помнили. Иногда они рассказывали, что у них было похмелье и как это было ужасно. Я задавалась вопросом, зачем тогда они стремились снова это испытать. Я не любительница выпить, мне эта проблема незнакома. Кроме того, выпивка лишает вас силы воли. Меня так точно. Одна порция моего любимого коктейля – рома с диетической колой, – и я с энтузиазмом вгрызаюсь в любую пищу. Салатов поблизости в этот момент, конечно, не бывает, зато чипсы, фри и орешки обычно в изобилии, и этого в меня влезает достаточно. И тогда – плакали мои пищевые привычки! Если вы знаете, что с алкоголем теряете самоконтроль, это резонная причина сократить его потребление.

Я спрашивала у клиентов, пьют ли они кофе или чай, сколько чашек в день, с молоком (в последнее время приходится уточнять, с растительным или животным), сахаром или подсластителем. Я рекомендую употреблять не больше трех чашек кофе, трех чашек чая и трех диетических газировок в сутки. Лично я обычно пью две чашки кофе, одну чашку чая и одну диетическую газировку в день.

Люди всегда приходят в ужас, когда я заказываю кофе с молоком и подсластителем. Новомодные диеты такого не позволяют. Это

совершеннейшая чушь. Прислушивайтесь к науке и здравому смыслу – и наслаждайтесь своим кофе. Обожаю черный чай с молоком и подсластителем. Считается, что зеленый чай полезнее из-за большего количества антиоксидантов, но я не люблю его вкус. Вы не обязаны употреблять полезные напитки, если они вам не нравятся. Некоторые виды чая предназначены для похудения или сна. Остерегайтесь их. Если они работают, значит, в них есть сторонние вещества, которые вызывают потерю веса или сонливость.

Люди переедают не только из-за голода. Я узнавала у клиентов, хотелось ли им больше есть, когда они ощущали тревогу, стресс, усталость, скуку, уныние, одиночество и/или счастье, или когда выходили в свет. Некоторые говорили, что «заедают» все эти причины, кто-то – только одну или две. Но единственная достойная причина поесть – это чувство голода, так что все прочие причины я с клиентами прорабатывала. Не разобравшись с причиной переедания, вы не измените свою манеру питаться.

Например, вы много едите, когда волнуетесь. В чем причина вашей тревоги? Можно ли ее устранить? Вас пугает то, что может случиться? Зачастую нас тревожат вещи, которые никогда не происходят. А иногда случается нечто ужасное, о чем мы не могли и помыслить, но это непредсказуемо.

Если вы «заедаете» стресс на работе, стоит задуматься, не пора ли что-то изменить. Как поступить, если вы любите свою работу, но вам некомфортно с коллегами? Можете ли вы обсудить это с ними? Или перейти в другой отдел в вашей компании? Или вообще найти другую работу? Работа должна приносить счастье. Куда проще правильно питаться, если вы счастливы. В противном случае вы закидываетесь утешающей едой – печеньками или кексами из офисной кухни. Еще вариант – питаться как можно правильнее, избегать всех окружающих соблазнов и держать полезные продукты у себя в тумбочке и в холодильнике на офисной кухне.

Если вы «заедаете» проблемы в отношениях – из-за любимого, который грозит бросить вас, если вы не похудеете, – вам стоит как следует задуматься. Просто знайте: реальная проблема редко бывает в этом. Уж точно не в моем случае. Я похудела как палка, чтобы порадовать бойфренда, но он все равно мне изменял и ворчал. Так что проблема крылась не в моем лишнем весе. Он просто использовал его

как повод придирается. Питайтесь правильно, чтобы хорошо было именно вам, а не кому-то еще.

Если вы переедаете или отдаете предпочтение вредным продуктам из-за усталости, тогда стоит окружить себя здоровой пищей. Когда у меня было трое маленьких детей, мне некогда было отдыхать, и я почти никогда не высыпалась. В то время я хранила поблизости только полезные продукты, чтобы не срываться на соблазны. Я до сих пор держу под рукой исключительно здоровую пищу.

Если вы «заедаете» депрессию, нужно отыскать причину вашей подавленности и разобраться с ней. Как только мои клиенты начинали работать над избавлением от депрессии и старались питаться лучше, их самооценка росла, и они обретали оптимизм. Они снова помещались в одежду, которая прежде была им тесна, и делились со мной этой радостью. То же происходило и с теми, кто переедал от скуки или одиночества.

Были и те, кто ел для удовольствия. Такие гурманы обожают полакомиться, особенно очень жирной, соленой или сладкой пищей. Чем больше еды на столе, тем лучше. Есть исследование, которое показывает, что если подать человеку с ожирением одну тарелку пасты, он с удовольствием съест большую часть порции, но если подать ему четыре тарелки с разными вариантами этого блюда, то он обрадуется и съест намного больше. Это объяснимо: с одной тарелкой пасты мы устаем от однообразия вкуса. А еще мы предпочитаем доедать то, что есть в тарелке. А когда тарелок четыре, мы, может, и не осилим их все, но уж точно попытаемся. Переедать таким способом очень приятно, но следующим утром нам становится очень грустно. Работайте над самоконтролем в состоянии радости. И, аналогично, если вы любите тусоваться и выпивать при этом пару бокалов вина или пива, а потом заедать их любыми близлежащими закусками (и это совсем не салаты), очень легко перестараться со всеми этими крекерами, сырами, чипсами, орешками, фри и мини-бургерами. Все вокруг пьют и едят – почему они не набирают вес? Некоторые просто худощавы от природы – или, возможно, не налегают на закуски так, как вы. Когда меня зовут выпить, я обычно заказываю ром с диетической колой или мартини с соком и какие-нибудь здоровые снеки, желательно овощи или креветки (не из фритюра). А еще я после

этого не ужинаю. Эта закуска – мой ужин. Она настолько калорийна, что я наедаюсь и больше не испытываю голода. Такой подход требует тренировки, силы воли, бдительности и упорства. Зато к концу вечера я всегда чувствую себя человеком. Запомните это приятное ощущение после тусовки, на которой вы не объелись, и неустанно себе об этом напоминайте.

Правильный рацион начинается с самого утра. У меня на завтрак обычно овсянка или миска богатых клетчаткой хлопьев с молоком 1 % жирности и парой кусочков банана. Завтрак должен быть простым и быстрым в приготовлении. Если вы не изобретательны в плане еды, найдите вариант, который вас устраивает, и ешьте это хоть каждый день.

Я знаю, что позже проголодаюсь, поэтому заранее планирую перекус в виде йогурта с фруктами или ломтика цельнозернового хлеба с арахисовым маслом. Затем следует обед и еще один перекус, потому что в послеобеденные часы всегда просыпается желание поесть. Поймите, это реальный голод – не путайте его со скукой, усталостью или стрессом. Не томитесь по шесть часов без еды, иначе слишком проголодаетесь! Не доводите себя до этого, если с трудом контролируете свой выбор еды по вечерам. Запланируйте питательный перекус до того, как начнете умирать от голода (примерно на 15:30), и вы спокойно дождетесь вечера и поужинаете с удовольствием.

Я люблю ужинать пораньше и съедать легкий перекус ночью. Когда получается, я не ем с 7 вечера до 7 утра. Если я проголодалась и не могу уснуть, то выпиваю стакан молока или съедаю полчашки творога. Обратите внимание, я ем каждые пару часов в течение дня, чтобы не страдать от голода, и питаюсь небольшими порциями, чтобы не чувствовать перенасыщения. Если я слишком проголодаюсь, велик риск, что мое настроение испортится или я останусь без сил. Я понимаю, что пришло время для очередного приема пищи или перекуса, когда испытываю легкий голод.

Ешьте почаще, отдавайте предпочтение полезным продуктам и небольшим порциям и дожидайтесь чувства голода – это основы плана здорового питания.

У меня нет кулинарных способностей – это талант Кимбала. Когда по праздникам он вместе с Тоской готовит на кухне пиршество, мы с Илоном стараемся не путаться у них под ногами. Но у себя дома мне приходится как-то кормиться, пусть готовка и не приносит мне особого удовольствия. Я часто готовлю большую кастрюлю овощного супа с рисом или фасолью (сушеные бобы я замачиваю на ночь). Я замораживаю такой суп порциями, чтобы можно было их быстро доставать, разогревать и есть.

В мой семидесятый день рождения дети шутя вспоминали, произнося тост, какой едой я кормила их в детстве – хлопьями с молоком, бесконечными фруктами, овощами и бутербродами с арахисовым маслом и фасолевым супом. Я до сих пор всем этим питаюсь, потому что здоровая пища вовсе не должна быть замысловатой.

Равно как и дорогой. Я выросла непритворной в еде, потому что родители пережили Великую депрессию. У нас не было дорогостоящих продуктов и недоеденных остатков. Я всю жизнь сэкономила на еде. Я до сих пор скромно питаюсь, хотя могу позволить себе больше. Дело в том, что люди с небольшим заработком считают, что им нужны дорогие иммуноукрепляющие, бодрящие и очищающие организм соки. Из-за рекламы они думают, что нуждаются в биодобавках. Все говорят, что надо есть продукты без консервантов и пестицидов. Но многим не по карману органические продукты, или их просто не найти в окрестных магазинах. Не отказывайтесь из-за этого от фруктов и овощей, просто хорошенько их мойте.

Вот перекусы, которые можно спланировать заранее: заверните с собой бутерброд с арахисовым маслом и банан и возьмите в буфете или автомате кофе латте. Либо сэндвич с яйцом или с сыром и помидорами – оба можно положить в офисный холодильник. Можете сварить четыре яйца и растянуть их на четыре дня. Съев яблоко вместо печенья, вы почувствуете себя гораздо лучше. Проглотить йогурт совсем несложно. Выпить стакан молока на ходу тоже несложно. Все достижимо, если приложить усилия. Если однажды вы сорветесь и пропустите завтрак, а в десять утра слопаete пончик – это не страшно. Но если ситуация повторится – это уже на вашей совести. Вы должны следовать плану. Вероятно, вам не захотелось завтракать, потому что

накануне вы переели за ужином и к утру все еще не проголодались. Если вам просто некогда есть, поднимайтесь с постели на пять минут раньше. Я ем хлопья, проверяя почту. Вы тоже так можете.

* * *

Лично у меня просто нет выбора. Я либо следую плану здорового питания, либо набираю вес, потому что среди быстрых перекусов нет полезных вариантов. Я знаю, что если наемся чистых углеводов, то проголодаюсь через два часа. Если съем тост с яичницей, проголодаюсь через четыре. Жир и белок насыщают вас дольше, потому что на их переваривание уходит больше времени. Но я люблю углеводы, поэтому дома всегда ем каждые два часа. Когда я в отъезде, то на завтрак заказываю в номер овсянку. Порции всегда гигантские. Поэтому я съедаю половину в восемь утра, вторую половину в десять утра, а потом иду на обед в половине первого и не умираю при этом от голода. Сильный голод мешает думать. А жирная пища весьма соблазнительна и всегда где-то рядом – к примеру, круассаны и чипсы в офисном кафетерии.

Я всегда говорю, что мне нужно планировать еду наперед, иначе моя фигура в опасности. Приходить в форму со временем становится сложнее. Я вынуждена держать себя в узде и питаться правильно, иначе вес набегает сам собой. Если я переедаю за ужином, то сразу набираю больше килограмма и брюки начинают давить в талии. У меня уходит три дня, чтобы скинуть лишнее. С каждым годом такое случается все реже.

Так я питаюсь, когда я дома, и тем же принципам следую, когда бываю в отъезде. Я часто путешествую по работе. Сколько бы ни длилась моя поездка – три часа, восемь дней или недель, – я помню, что должна следить за своим питанием.

Если в отъезде заранее решить вопросы с перекусами не выходит, то я изучаю свое расписание и проверяю, какая еда может оказаться под рукой. Когда я не уверена, что смогу найти нужные продукты, беру с собой банан, потому что с ним смогу продержаться часик-другой.

Я поняла, что если даже дома мне приходится планировать еду, чтобы питаться правильно (что я и делаю), то в поездках это еще

важнее. В прошлом году мне нужно было побывать на нескольких мероприятиях, рассыпанных по всему земному шару. За шесть недель я успела слетать из Лос-Анджелеса в Нью-Йорк, оттуда в Лондон, потом обратно в Нью-Йорк, в Милан, снова в Лондон и вернуться в Лос-Анджелес. В каждом городе меня ждали съемки, встречи, интересные места и очень плотное расписание. Все это требует большого количества сил.

Во-первых, я всегда держу в сумке снеки для непредвиденных случаев – орешки или сушеные фрукты. Когда вы сильно голодны, то готовы проглотить что угодно как можно быстрее – и хорошие варианты в этот момент редко бывают под рукой. Мне хватает небольшого перекуса, чтобы избавиться от ощущения ненасытного голода и сделать правильный выбор еды во время ближайшей трапезы.

Во-вторых, я заранее звоню в отель и прошу персонал убрать все снеки из номера. Не хочу видеть все эти соблазнительные шоколадки. Я также прошу освободить холодильник, чтобы сложить туда свои продукты. В местных магазинах я покупаю молоко, хлопья, фрукты, орехи и йогурт. Иногда беру даже сдобные цельнозерновые булочки, масло, сыр и помидоры, если полагаю, что мне понадобится более основательный перекус.

В-третьих, я сама варю себе кофе по утрам и пью его с молоком, которое купила, – оно лучше, чем халф-энд-халф^[31], который обычно бывает в номерах. Я не выхожу из номера голодной. Предпочитаю сначала выпить стакан йогурта или молока, чтобы потом спокойнее выбирать еду. Я бы с радостью заказывала оладьи, но знаю, что если начну их есть, у меня откажут тормоза, и я не остановлюсь, пока не прикончу все на тарелке. Учитывайте свои слабости и планируйте все заранее.

Если я собираюсь на ужин в ресторан, то ем перед выходом какой-нибудь снэк – это не дает мне умять все содержимое хлебной корзинки еще до того, как я закажу себе еду. За обедом я чаще выбираю овощной суп с цельнозерновым хлебом, чем вторые блюда. Я никогда себя не тороплю – у меня в голове есть четкий план.

Многие подписчики спрашивают, чем именно я питаюсь каждый день.

Вот мое примерное меню, когда я дома:

Завтрак

Я наполняю большой контейнер – чтобы хватило на две недели – любимыми хлопьями для завтрака (такими как Cheerios, Bran Flakes или All-Bran Buds), добавляю сушеную клюкву или изюм, грецкие орехи или семена подсолнечника. Как следует встряхиваю и съедаю примерно чашку этой смеси с половинкой нарезанного банана и чашкой 1 % молока.

Кофе с 1 % молоком и пакетик искусственного подсластителя.

Перекус

Полчашки йогурта

1 яблоко

1 чашка черного чая с 1 % молоком и пакетиком искусственного подсластителя

Обед

1 порция домашнего овощного супа с фасолью

Через час

2 ломтика цельнозернового хлеба, 2 чайные ложки сливочного масла, 1 столовая ложка арахисового масла и лист салата

1 диетическая газировка

Через час

1 апельсин

Перекус

Кофе латте с 1 % молоком и пакетиком искусственного подсластителя

1 столовая ложка орешков

Ужин в 6 вечера

Салат: 1 чашка латука, 1 ломтик репчатого лука, половинка помидора, четверть чашки нута, 1 вареное яйцо, 50 грамм консервированного лосося, 1 столовая ложка семян подсолнечника, 2 столовые ложки уксуса

Перекус

1 чашка 1 % молока или полчашки нежирного творога

12 виноградин

РЕЦЕПТ СУПА:

Замочить 1 упаковку фасоли 15 Bean Soup^[32] на ночь, затем варить полтора часа. В последние 20 минут варки я добавляю дикий рис и любые овощи и приправы, которые есть дома.

24. Ешьте с удовольствием

Волшебной пиллюли не существует

В последнее время люди полюбили рассуждать о суперфудах. При этом они панически боятся хлеба. Их пугает молоко. Они волнуются, что им не хватит белка. Все хотят питаться протеиновыми порошками, протеиновыми биодобавками, высокопротеиновыми батончиками. Почему – для меня загадка. За сорок пять лет работы диетологом я ни разу не видела человека с нехваткой белка. Но никого не интересует здоровый смысл. Все хотят получить волшебную пиллюлю.

Я часто радуюсь, что прекратила вести консультации пять лет назад и отдала все время модельной работе и лекциям, потому что радикальные диеты стали заглушать любой голос разума. Теперь мне платят за то, чтобы я увещевала публику прислушиваться к науке и здравому смыслу. Самое время!

То, что радикальные диеты приводят к быстрой потере веса, сущая правда, потому что они лишают вас любимой еды: продуктов с консервантами, жирной пищи, алкоголя. Многие пытались питаться правильно и раз за разом срывались. Тяжело удержаться от соблазнов. Таким людям проще исключить всю пищевую группу. Например, сразу все углеводы – значит, придется отказаться от пиццы, чипсов, картошки фри, булочек для гамбургеров, макарон и десертов. Для них это проще, чем правильное питание, потому что они не понимают, что при правильном питании точно так же надо сокращать потребление высококалорийной пищи. Когда я рассказываю, что за всю карьеру диетолога не встречала тех, кто потолстел бы от цельнозернового хлеба, они соглашаются, ведь это логично. Но цельнозерновой хлеб

есть не будут. Они предпочтут ему сдобные булочки и круассаны. Эти люди не употребляют богатую клетчаткой пищу – а ведь это единственное, что от них требуется. Выбирайте богатые клетчаткой хлопья, хлеб, бурый рис, фасоль, орехи, фрукты и овощи. Знаю, что многие не едят фасоль, и мало кто ест достаточно фруктов и овощей. Казалось бы, нужен просто здравый смысл – так и есть. Когда диета гласит, что лучше перекусить беконом, чем фруктом, где-то глубоко внутри вы наверняка понимаете: это так себе идея. Но говорите при этом: ням-ням, можно съесть бекон.

Если вы поддерживаете здоровую диету и вместо любимых блюд употребляете богатые клетчаткой питательные продукты и избегаете пищи с консервантами, жирной еды и алкоголя, то можете наслаждаться едой без радикальных ограничений. Еще один плюс – вас не сочтут привередой на вечеринке или за ужином.

Безглютеновая диета стала очень популярна: и снова – прощай, здравый смысл. Люди думают, что безглютеновая печенюшка лучше, чем кусочек фрукта или ломтик цельнозернового хлеба. Отличный маркетинг. Бывают смешные моменты: например, я спрашиваю людей, нравится ли им суп с перловкой, и они говорят «да». Я сообщаю им, что в нем есть глютен. Они отвечают, что у них нет аллергии на *такой* глютен. Мое выражение лица в ответ на эти слова обычно никого ко мне не располагает. Рожь также содержит глютен, но и это, похоже, никого не смущает.

В продуктах с консервантами глютен заменяют другими ингредиентами, которые вы можете плохо усваивать, так что, если у вас возникают проблемы с пищеварением, возможно, причина в этом. К тому же продукты без глютена не так уж вкусны.

Если для вас безглютеновая диета подразумевает, что вы, перестав съедать по целой пицце каждый вечер, похудели и прекрасно выглядите, то почему бы вам не попробовать заменить пиццу на бутерброд на цельнозерновом хлебе? Совсем не обязательно ударяться в крайности и всех бесить. Большинство людей не в курсе, в чем содержится глютен и что это вообще такое. «Я сажусь на безглютеновую высокобелковую диету», – говорит мне кто-нибудь. Я сообщаю, что глютен – это белок. Человек вообще не в курсе. И он не в восторге от этой новости.

Людам нужна надежда. Радикальные диеты многое обещают, и из-за сильных ограничений и сниженного потребления калорий иногда помогают быстро сбрасывать вес, поэтому они всегда так популярны.

Помню, как, будучи студенткой на факультете нутрициологии, давала на радио интервью о питании. Профессора и все прочие специалисты с отделения диетологии говорили на африкаансе и английским не владели, поэтому на радио отправили меня. Я считала себя недостаточно сведущей, поскольку еще не закончила университет, но хорошо подготовилась и выучила периодические таблицы незаменимых питательных веществ и цикл Кребса^[33]. Обнаружилось, что меня ждали вопросы вроде «толстеют ли от картофеля?». Я вскоре поняла, что людям достаточно только базовой информации, а физиология или биохимия их не интересует.

Исследователи недоумевают, почему люди верят в эти диковинные диеты. Тридцать пять лет назад, когда уважаемого восьмидесятилетнего исследователя в области нутрициологии из Университета Уитутерсэнд в Йоханнесбурге позвали выступить с лекциями, мне нужно было возить его и его жену на конференции. Они позвали меня, потому что среди вопросов, которые задавали после его гениальной лекции о питании и новейших исследованиях, попался, например, такой: «Что вы думаете о диете Аткинса?». Он понятия не имел, что это такое. Я ответ знала и пояснила ему, что была такая книга-бестселлер, в которой рекомендовали потреблять больше животных жиров и меньше углеводов. Это его озадачило, потому что исследования не подтверждали, что это здоровый принцип питания. Да, странные диеты существуют уже давно. Но они не корректируют ваш образ жизни. Придерживаться их сложно. На безглютеновой диете вы будете стабильно терять вес, потому что перестанете питаться пиццей и печеньем. Лучше ешьте то, что приносит вам удовольствие, и отдавайте предпочтение доступному, аппетитному и сбалансированному рациону. Радикальные диеты требуют не меньшего планирования, чем полноценное здоровое питание.

Как-то я обедала в Лондоне с двумя очень интеллигентными и успешными женщинами, которые обсуждали своих замечательных нутрициологов.

– Она берет у нас кровь каждый месяц, – сообщили они.

- А зачем она берет у вас кровь? – поинтересовалась я.
- О, это потому, что гормональный фон у нас совсем поехал.
- И потом вам приходится покупать у нее таблетки? – спросила я.
- Да, да, надо покупать все, что выписывают.
- И сколько тысяч долларов в месяц вы на это тратите?
- О, пять тысяч долларов за анализ, а потом по паре тысяч в месяц.

Я сказала:

- Вы можете с этим покончить.
- О нет, я же наберу вес. Она просто спасла меня.
- Но вы же неправильно питались до того, как к ней попали? Как изменилась ваша диета?
- Я ела много сыра, теперь я от него отказалась и похудела.
- Вам достаточно было убрать из питания сыр – остальное излишне, – сказала я.

Они не оценили мои аргументы и не прислушались ко мне. Они до сих пор верны своим неквалифицированным нутрициологам.

Некоторые тратят баснословные суммы на соки – сорок долларов за бутылку. Это дикость. Если вы так любите соки, выжимайте их сами, чтобы сохранить всю клетчатку, которая содержится в овощах и фруктах. Вы можете получать дополнительные нутриенты из обогащенных питательными веществами хлопьев и витаминизированных напитков, которые прошли проверку и содержат именно то количество ингредиентов, которое указано на их упаковке.

Говорю вам, здоровое питание – это не мудреная загадка; просто прислушайтесь к науке и здравому смыслу. При любых сомнениях в том, стоит или не стоит вам что-либо есть, идите в Интернет и обращайтесь к проверенным ресурсам – таким как сайты университетов или статьи, написанные диетологами. Не читайте материалы, которые писали врачи, у которых нет образования в нутрициологии (зато есть бестселлер), холистические нутрициологи (что бы это ни значило), фитнес-тренеры или люди, продающие соки, порошки и пилюли. Диетологи же продают вам только крепкое здоровье, и их услуги намного дешевле. Они научат вас питаться правильно и контролировать свои пищевые привычки. Многие не знают разницы между диетологами-нутрициологами, просто диетологами и просто нутрициологами. Последние двое – это эксперты по питанию, закончившие университет и прошедшие

клиническую практику. Они способны отличить факт от вымысла, составить план питания и научить вас делать выбор в пользу здоровой пищи, руководствуясь наукой о питании. Они понимают, как важны диеты для предотвращения и лечения многих заболеваний – таких как диабет, рак, гипертония и болезни сердца. Их рекомендации могут улучшить качество вашей жизни.

А еще есть специалисты по питанию, которых не интересуют никакие квалификации, которые транслируют мнения, не основанные на научных исследованиях. Чаще всего их услуги стоят дороже, и они обязательно что-нибудь продают. Не обманывайтесь! Прежде чем достать из кошелька деньги, поинтересуйтесь, есть ли у них лицензия. Профессиональный диетолог – это врач, который окончил лечебный факультет медицинского вуза со специализацией в диетологии. Но даже если у него есть соответствующий диплом, разберитесь в том, что вам пытаются продать, прежде чем соглашаться на лечение. Любой, кто внушает вам страх перед нормальной едой, обещает волшебное исцеление и чудеса от приема биодобавок или советует продукты с недоказанной пользой, хочет не помочь вам, а набить свой кошелек. Такие зарабатывают на ваших страхах, а не решают проблемы с вашим здоровьем.

Забудьте про тренды. Не обязательно есть кейл^[34], чтобы быть здоровым человеком! Можно, но не нужно. У меня повышенная чувствительность вкусовых рецепторов, и некоторая пища мне слишком горчит – это относится и к кейлу. Он мне не нравится, и я его не ем. Я ем другие овощи – те, которые люблю.

Всегда найдется тот, кого беспокоит, что вы не едите кейл. Сообщите им, что кейл – вовсе не секрет крепкого здоровья. Этот «секрет» заключается в том, чтобы есть побольше фруктов и овощей, цельнозерновых, бобовых и молочных продуктов, питаться небольшими порциями того, что вам нравится, и только тогда, когда вы проголодались.

Лучшая страховка от болезней – это тщательно продуманный план: тот, которого вы сможете придерживаться даже во время стресса, когда устали или слишком заняты, чтобы уделять своему плану много внимания.

Вам не нужны пилюли. Вам нужен план.

25. Конфеты отдайте гостям

Держите соблазны вне досягаемости

Неорганизованность и соблазны прокладывают путь к неправильному питанию. Что касается соблазнов, они случаются, когда вы не планируете питание наперед, а близлежащей к вам едой оказывается что-то жирное или сладкое, например чипсы и шоколад. Стоит откусить кусочек, и остановиться невозможно. Это еда-триггер. Перед ней невозможно устоять и нельзя перестать ее есть. Мы готовы поедать это, даже когда сыты. Лично у меня всегда найдется местечко для картошки фри или шоколадки, даже если я наелась.

Когда я работала нутрициологом, первой целью, которую я ставила каждому клиенту, было научиться держать под рукой полезные снеки: йогурт, какой-нибудь фрукт или ломтик хлеба с арахисовым маслом. «Съешьте три яблока, прежде чем взяться за печенку», – говорила я им. Никто не добирался до печенки, потому что они наедались уже первым яблоком. Это хорошая стратегия. Иногда я ем много овощей и фруктов и набираю немного веса, но это далеко от того веса, который набегает, если я объежусь джанк-фуда^[35].

Когда после роскошного и вкуснейшего ужина в честь дня рождения официанты выставили на столы десерты, я не колеблясь поддалась соблазну.

Я сидела рядом с двухметровым парнем. Спустя некоторое время он сказал:

– Вы едите больше, чем я.

Я рассказала ему, что не всегда так наедаюсь, но в этот раз оно того стоило. То были восхитительные десерты! Каждый рецептор у меня во рту стонал от восторга. Я набрала почти полтора кило. На следующий день я вернулась к привычному правильному режиму питания, и чтобы сбросить тот килограмм с лишним, потребовалась неделя. В двадцать лет я бы скинула этот вес за два дня. После семидесяти на это уходит неделя. Но иногда оно того стоит.

Если вы решите побаловать себя, то делайте это ради того, чтобы полакомиться, а не потому что вас на это спровоцировали печаль или стресс. Со временем я научилась не тратить лимит своих калорий на невкусные десерты.

Избирательность – это полезно. Однажды я пришла на встречу, где среди угощений был большой выбор печенья. Я решила не отказывать себе в удовольствии и взяла печенку самого соблазнительного вида – с шоколадом и орехами. Откусив разок, я поняла, что она совершенно пресная. Такая досада – есть его не было смысла, так что я отложила печенье на свою тарелку и больше к нему не притрагивалась.

Если то, что вы попробовали, не тает во рту – отложите это в сторонку.

Люди очень мило улыбаются, когда дарят мне шоколадные конфеты и сладости. А я прихожу в ужас. Я говорю, что мне нельзя приносить такую еду, потому что я сразу ее прикончу. «Просто ешь по конфетке в день», – отвечают они, но в моих генах такого не заложено. Им приходится забирать эти лакомства домой, либо я передариваю их кому-то еще. Или даже выбрасываю, если некому их отдать. Я не хочу стресса из-за того, что этот магнит лежит на кухне и постоянно тянет меня к себе. Мне нельзя держать в доме сладости, потому что это – еда-триггер. Что это значит? Это значит, что я не могу съесть только одну маленькую конфетку – она запускает цепную реакцию. Она щекочет мои вкусовые рецепторы, и мне не терпится очистить всю коробку. Многие так реагируют на соленую пищу (например, чипсы). Для некоторых это мороженое. Главное – знать, от какой еды у вас «срывает предохранители». Если у вас есть еда-триггер, чем бы она ни была, не приносите ее в дом и держитесь от нее подальше.

Поглощение еды-триггера отражается на вашем весе, и это приносит расстройство и чувство подавленности. Это портит настроение. А ведь мы не хотим быть несчастными.

Если случилось так, что вы «заели» стресс или переели, не тратьте время на сожаления о съеденном. Лучшая стратегия – игнорировать приступ вины. Спросите себя: «Мне было вкусно?» Если ответ положительный, не корите себя. Ведите себя так, будто ничего не случилось. В следующие приемы пищи ешьте фрукты и овощи, постный белок, цельнозерновые и бобовые продукты. На следующий день возвращайтесь к здоровому режиму. Ваше питание не обязано быть безупречным. Как, собственно, и вы. Один нездоровый обед не отменяет здоровый образ жизни. Если восемьдесят процентов своего

времени вы питаетесь правильно, то всегда будете чувствовать себя отлично.

Если ответ на вопрос – «нет», напомните себе в следующий раз об этом моменте, когда даже вредные снеки не принесли радости – так зачем же вообще их есть?

Старайтесь запоминать приятные ощущения, которые приходят к вам, когда вы совершаете осознанный выбор в пользу здоровой еды. Если вы будете употреблять здоровую пищу в адекватных количествах, вы почувствуете прилив сил и насыщение.

Когда я дома, придерживаться плана здорового питания гораздо проще. Никогда не тратьте свои деньги на еду, которая нарушит ваши полезные привычки. Если у вас есть дети, покупайте вкусности, которые нравятся им, а не вам. Когда мне хочется угостить внуков, я даю им выбор: одно мороженое или одно печенье. В таком случае у нас не появится целая коробка того, чем можно объесться^[36].

Знайте свои слабости, держите их вне досягаемости и будете чувствовать себя лучше с каждым днем.

26. Двигайтесь

Выбирайте вид активности по душе

Когда я не в отъезде, то каждый день хожу пешком. На самом деле я совершаю четыре короткие прогулки, потому что моя собака просится на улицу. Мне это тоже полезно. Как и мой пес Дель Рей, я люблю гулять.

Моя рекомендация – двигательная активность должна быть ежедневной. Но я не верю в пользу тренировок, от которых все болит. Физические нагрузки не должны приносить боль. Со временем я это поняла.

Я никогда не увлекалась спортом. В юности меня называли ботаником, а Кэй – атлетом. Она была очень спортивной, и ее дети были такими же. Я – нет, как и мои дети!

Ежедневные нагрузки нужно просто запланировать. Если мои клиенты совсем не двигались, я выясняла, какой вид нагрузок им по душе. Нравится ли им гулять, бегать, играть в теннис или заниматься в тренажерном зале? Они должны были выбрать занятия, которые

приносили им удовольствие. Если клиенты страдали сильным ожирением, я просто предлагала им медленно ходить по полчаса в день; я не хотела нагружать их сердце, колени или спину, пока они не сбросят 10–20 килограмм.

Если у них не было времени на занятия, я просила их ходить на месте и делать растяжку во время просмотра телевизора. Я и сама так делала, когда дети были маленькими. Я начала ходить в спортзал уже после сорока, когда дети съехали и я смогла позволить себе членство в спортклубе. Не сомневаюсь, что дети смущались, когда их друзья приходили в гости, а я прыгала «руки вместе – ноги врозь» у них на глазах, но мне было все равно.

Физические нагрузки сами по себе не приводят к потере веса, но они способствуют хорошему самочувствию, которое помогает худеть. Движение очень важно для здоровья. Даже во время написания этой книги я делаю перерывы: растягиваюсь на коврике для йоги в гостиной, выгуливаю собаку и делаю упражнения по сорок минут в день – занимаюсь полчаса на домашнем велотренажере и десять минут с легкими гантелями.

Когда я писала свою первую книгу, то много тренировалась, ходила по вечерам на степ и йогу. Я переусердствовала, и у меня заболели ягодицы. Естественно, я стала заниматься усерднее. Боль спустилась мне в бедро, а потом расползлась по всей правой ноге. Было так больно, что я не могла наклоняться к коленям. Если я что-то роняла, то эта вещь так и валялась на полу несколько дней, пока я не находила в себе силы потерпеть боль и, опустившись на четвереньки, собрать все, что упало. Чтобы забраться в ванну, уходило полчаса. Только тот, кто переживал это чудовищное чувство жжения, пронзающее ногу, знает, как это больно. Вы выглядите здоровым человеком, но не можете ни сесть ни встать! Я была у шести хиропрактиков, но они отказывались править меня, потому что у меня были две межпозвонковые грыжи. Я ходила к массажистам, но они тоже остерегались ко мне прикасаться. Я могла безболезненно ходить, но от любого другого движения нога просто пылала огнем. Это очень странно, выглядеть здоровой и жаловаться на боль.

Я позвонила своему брату-неврологу, и он отправил меня к нейрохирургу.

К счастью, в Канаде хирургам не доплачивают за операции, так что они не оперируют, если не считают, что это необходимо.

Тот хирург сказал, что не хочет делать операцию, пока моя нога не начнет неметь. Это означало бы, что нервы начали отмирать. Я заявила, что мне все равно и что я просто хочу избавиться от боли. Но теперь-то я рада, что он выбрал консервативное лечение, потому что через восемь месяцев все пришло в норму. Многим моим друзьям делали операции на позвоночнике, и, возможно, им было бы лучше, если бы они просто перетерпели боль.

Но мне нужно было работать! Когда я участвовала в показах, мне выделяли двоих костюмеров. Один надевал на меня одежду снизу, другой – сверху. Иногда у меня было по восемь шоу в день. Между показами я просто лежала на полу с задранными на стул ногами. Окружающие не понимали, как мучительно больно мне было, потому что стоя я выглядела абсолютно нормально.

Я консультировалась в одной фирме и решила поехать на исследовательскую конференцию в Филадельфии, потому что обожаю слушать выступления ученых. Перелет оказался очень болезненным, но я не собиралась из-за боли пропустить такое событие. Я взяла с собой поясничный валик и использовала его всякий раз, когда опускалась в кресло.

Когда я добралась до конференции, мне пришлось прилечь на пол.

После этого мы все отправились на ужин.

– К счастью, – сказал один из ученых, – нам не нужен стул для Мэй. Она полежит на полу.

Я думала, что уже никогда не поправлюсь. Я смотрела, как люди бегают и тренируются, и думала: «Мне это больше не светит». Я завидовала тем, кто передвигался и мог садиться без боли. Все, чего мне хотелось, это безболезненной подвижности.

Через полгода я почувствовала, что мне становится лучше, потому что я снова могла наклоняться до колен. Через восемь месяцев я смогла дотянуться до пола, что означало, что я теперь наконец-то могу спокойно принимать душ.

Я поняла, что нужно прислушиваться к своему телу, а не продираться через боль к совершенству. Вы далеко не всегда нуждаетесь в интенсивном режиме тренировок. Вам не обязательно

упражняться с тяжелым весом. Нет необходимости постоянно увеличивать нагрузки. Вам просто нужно двигаться, потому что чрезмерные тренировки могут привести к травмам.

Внимание – внуки!

Недавно я бежала за внуками по лестнице. Я свернула за угол и подвернула ногу. Это вызвало хромоту и ужасную боль. Я не поняла, что произошло, и, разумеется, обратилась к Доктору Интернету. Я обнаружила, что травмы колен случаются у стариков или элитных спортсменов.

Что ж, поделом мне, элитной спортсменке.

Друзья Кимбала, сплошь элитные спортсмены, которые не раз переживали операции на коленях, сказали, что мне скорее всего надо оперировать ногу. Они сообщили, что восстановление занимает всего шесть недель. Я ответила, что у меня нет столько времени. Через две недели мне нужно было выйти на подиум на Неделе моды в Нью-Йорке!

Я обложила колено льдом и держала ногу в приподнятом состоянии, точно исполняя рекомендацию Доктора Интернета.

На примерке мне сообщили, что на показе будет «множество лестниц».

Я запаниковала, потому что и по прямой-то ходить не могла, но лестницы... были серьезной проблемой.

Показ проходил в «Метрополитен-опера», и нужно было пройти четыре пролета вверх и четыре пролета вниз. Я должна была проделать это четыре раза. Мне дали туфли на плоском ходу, что было очень кстати. Я не ныла, потому что я профессионал. Я просто терпела боль. Но было тяжело.

Я продержалась все шоу, и, вернувшись домой, позвонила своему доктору, который велел мне намазать колено «Бен-Геем» и навестить хирурга-ортопеда. Хороший финал: это оказалось растяжение, которое зажило само. Операция мне не понадобилась.

Благодаря крепкому здоровью я сумела с достоинством пережить много неурядиц – как и мои дети. Я очень этому рада. Несчастная простуда или мелкое происшествие могут выбить из строя на несколько дней. Тогда-то и понимаешь, что здоровье важнее всего.

Сейчас я стараюсь себя не перегружать. Я занимаюсь на велотренажере, и, если заболят колени, я перехожу на беговую

дорожку. Если на ней тоже дискомфортно, я растягиваюсь и занимаюсь с гантелями. Через день или два я безболезненно возвращаюсь к велотренажеру. И я поосторожнее гоняюсь за внуками. Когда болит колено, я надеваю ортез.

Прямо как элитная спортсменка!

27. Общайтесь со счастливыми людьми

Здоровые отношения вам на пользу

Мои клиенты говорили, что я дешевле, чем психолог, потому что, приучившись к правильному питанию, они чувствовали себя счастливее, сильнее и увереннее. Эмоции заметно влияют на здоровье. В подавленном состоянии едва ли есть желание и силы на то, чтобы правильно питаться. Вы отдаете предпочтение утешительной еде, и это всегда жирные продукты.

Общаться с любимыми, родными и близкими очень полезно для вашего здоровья. Я не читала об этом научных исследований, но так мне диктует здравый смысл. В здоровых психологических отношениях вы ощущаете себя и физически здоровыми. В плохих же – чувствуете себя разбито и уныло.



Мне повезло с семьей и родственниками. Мы обожаем собираться все вместе и всегда хохочем до слез. Забота о семье – это то, чему мать научила меня своим примером. Она всегда заботилась о том, чтобы мы

были сыты, и всегда поддерживала наши эксперименты с разными увлечениями. Она следила за тем, чтобы мы хорошо заботились и о собственных детях. Когда я разводилась, мать сказала мне: «Семья – это главное». Она имела в виду, что дети всегда должны быть на первом месте. Я терпела брак ради детей. И ради них же я потом развелась.

«Семья – это главное» – это девиз моей семьи. Мы стараемся регулярно встречаться. Собрать вместе толпу из сорока очень занятых людей, живущих в самых разных городах, не всегда легко, но для нас это принципиально важно.

Как-то раз вся наша огромная семья отправилась в Коста-Рику. На другой год мы поехали в Коста-Браву, в Испанию. Мы отыскивали местечко, где можно было забронировать небольшой отель целиком и разместить там всю семью.

Нам так хорошо вместе отчасти потому, что каждый может делать что хочет. Пока одни занимаются спортом, другие читают. Кто-то плавает или гуляет. Кто-то спит, кто-то ест. В таких поездках ты находишься в окружении людей, которые тебя любят, но при этом ты волен делать то, что тебе нравится. Никакой обязаловки. Когда в плане есть групповые развлечения, в них можно участвовать, а можно и нет. Если хочешь зависнуть с телефоном – пожалуйста. Хочешь посидеть за ноутбуком – да сколько угодно.

На закате Кэй плавает в одиночку. Она способна плавать по три часа в день, она прекрасная пловчиха. Ей все равно, есть кто-то рядом или нет. Иногда я плыву за ней, но она плавает куда быстрее, чем я. Через полчаса я уже без сил, а она все еще плышет. Просто скользит по воде.

Иногда мы выезжаем в соседние городки. Едут те, кто изъявил желание. Иногда организуем ужин в ресторане и пытаемся втиснуть туда сорок человек.

Однажды на ужин пришли все сорок родственников сразу. Внуки бегали и кричали, было очень шумно.

– Не могу больше терпеть этот шум, – сказала я Кэй.

– И я! – ответила она.

Мы взяли с собой бутерброды и спустились на пляж. Мы сидели вдвоем, любовались морем и провели вместе спокойный вечер.

Иногда выезжаем только я, мои дети и внуки. Когда у Тоски родились близнецы, мы решили провести День благодарения дома у Илона.

В SpaceX запускали ракету, и Илон хотел, чтобы мы все приехали, поэтому накануне вечером я получила письмо, сообщавшее: «Завтра утром перелет в Орландо, все забронировано».

Я позвонила Тоске, чтобы ее предупредить, но она уже спала. Я умудрилась дозвониться до няни и велела ей разбудить Тоску в шесть утра, потому что в семь ей уже нужно будет явиться в аэропорт.

Можете представить, какой переполох вышел с этим внезапным путешествием. С нами были два орущих младенца. Мы часами пытались утихомирить их и виновато оглядывались на остальных пассажиров.

Когда мы прилетели в Орландо, то пересели в автобус до мыса Канаверал. Мы заказали доставку индейки прямо в здание NASA.

Обожаю своих близких, потому что у нас царит полное доверие, и мы всегда поддерживаем друг друга. Мы многое пережили, но всегда были заодно. У нас особенная связь. Некоторые рассказывают, что у них неприятное семейство. Раньше я в это не верила, пока сама не познакомилась с такими людьми и своими глазами не увидела, как они непрерывно друг друга оскорбляют. Вспоминаются мои свекры. Каждое застолье превращалось в скандал. Не знаю, что с этим делать, кроме как перестать общаться с такими родственниками. Если ситуация в вашей семье удручающая, заведите друзей, с которыми вам хорошо и весело. Когда на семью нет надежды, друзья всегда вас поддержат – и в хорошие, и в сложные времена.

Когда мы заботимся друг о друге, выигрывают все.

28. Семьдесят один – это круто

Держите хвост пистолетом

У меня есть друзья-ровесники. И много друзей младше меня. Все они радуются жизни. Мой хэштег в соцсетях – это #ItsGreatToBe71^[37], потому что я обожаю свой возраст.

Судя по комментариям в соцсетях, люди боятся старения. Но когда они видят мои посты, то успокаиваются насчет своих морщин и своего

будущего. Меня также часто спрашивают на интервью, за что я так люблю свой возраст, почему пожилых надо уважать и ценить, и зачем им вести активный образ жизни, да еще и быть стильными.

Отчасти я не боюсь старения, потому что каждая декада в моей жизни была лучше предыдущей. С двадцати до тридцати все было ужасно, за исключением троих моих чудесных детей; с тридцати до сорока тоже было так себе; до пятидесяти я только и делала, что выживала; после пятидесяти перебралась в Нью-Йорк и старалась запустить свой бизнес и найти друзей; и только после шестидесяти я обрела стабильность в работе, в окружении детей и внуков. Сейчас я нарахват. Я такого не ожидала, но меня это приводит в восторг.

Еще одна причина, по которой мне не страшно стареть, – это впечатляющий пример в лице моей матери. Когда отец скончался, маме был шестьдесят один год. Ему было семьдесят три, и он погиб при крушении самолета вместе с мужем моей сестры. Это была ужасная трагедия – казалось, что такое невозможно. Папа ведь был для нас как Супермен.

Их брак был таким счастливым, что мы думали, что теперь мама никогда не придет в себя. Мы не знали, что с ней будет; ведь она всегда была рядом с папой, помогала ему, поддерживала его. Как же мы ошибались! Она расцвела. Когда ей было далеко за шестьдесят, она занялась творчеством. Она брала уроки резьбы по дереву, керамики и живописи. Она ездила по стране, рисуя пейзажи и дома маслом и акварелью. Она регулярно участвовала в выставках в Претории.

А еще она фотографировала, поэтому начала устраивать выставки своих работ и выигрывать награды. Вы, вероятно, заметили, как красивы ее фотографии с нами в пустыне. Мы не создавали, насколько она талантлива. Я унаследовала от нее серебристую седину, но не творческую жилку. Уже после семидесяти она занялась офортами – это сложный процесс, при котором вы иглой наносите рисунок на металлическую пластину, а потом используете разные химикаты и механизмы, чтобы сделать его оттиск на бумаге. Она сама приобрела все необходимое оборудование и научилась им пользоваться. О ней писали в справочнике «Кто есть кто среди художников», вышедшем в ЮАР. Она творила день и ночь. Ее карьера в качестве южноафриканской художницы продлилась двадцать два года.

Когда ей было восемьдесят шесть, она вернулась в Канаду и начала жизнь заново. Это произошло, когда продлась Zip2, и у нас были средства, чтобы перевезти маму и мою сестру и поселить их в Канаде, чтобы они были поближе к родным. Некоторые волновались, что мама будет скучать по своим подругам. Когда я позвонила ей и спросила об этом, она сказала, что вообще не переживает, потому что все ее друзья давно мертвы. Она рисовала, занималась гравировкой (она привезла все оборудование с собой) и продолжала участвовать в выставках. Тогда с ней жила моя сестра Линн, которая тоже преподавала танцы и выучилась цифровому искусству в пятьдесят девять лет. Но мама только набирала обороты.

К девяноста четырем годам для изобразительного искусства у нее уже слишком тряслись руки, но вместо того, чтобы остановиться, она решила воспользоваться преимуществами современных технологий и научилась рисовать на компьютере. В девяносто шесть тремор стал мешать ей заниматься и этим, так что она ушла на покой, превратившись в ненасытную читательницу, и стала следить за всеми нашими путешествиями по карте. Она говорила, что после девяноста лет была счастливее, чем когда-либо. Я думаю, нам есть к чему стремиться.

Помню, как однажды сходила с ней на «стариковское» чаепитие – тусовку для пожилых в маленьком городке в Альберте^[38]. Это был печальный опыт, потому что старики только и делали, что ворчали.

Мы оттуда ушли, и я спросила ее:

– Они становятся сварливее с возрастом?

– Нет, они и в молодости были ворчунами, – ответила она.

Так что, если вы раздражительны, задумайтесь о переменах уже сейчас, иначе превратитесь в несносного ворчуна, когда постареете.

Мама была невероятной. Она сохраняла остроумие до девяноста восьми лет, пока ее тело не сдалось и она не умерла. Кэй была с ней и рассказала, что тем утром она еще смеялась. Мама никогда не боялась стареть. Она вообще об этом не говорила. Она всегда выглядела роскошно – красила губы красной помадой и любила принарядиться и надеть серьги на выход. В последние годы у нее были красивые длинные седые волосы. Она всегда опрятно выглядела (если не считать брызги красок на ее одежде).

Она всегда была оптимистична — как и мой отец. Помню его человеком, который всегда во всем искал позитив. На обратной стороне его визиток даже было напечатано «Выше нос». Он привносил этот слоган во все, что делал. Родители никогда не повышали голос, и я ни разу не слышала, чтобы они ругались.

Если вы достаточно долго живете, проблемы начинают повторяться. Когда вы сталкиваетесь с чем-то плохим или с кем-то дурным, то просто говорите: «Вставай в очередь, дружок». Такое с вами уже случалось, и оно когда-то ужасно вас расстроило, но в следующий раз огорчение уже не той силы, и вы можете от него просто отмахнуться.

В нашей семье случались смерти, ведь в большой семье это неизбежно. В первый раз это опустошает. Вы думаете, что не оклемаетесь, но потом приходите в себя. Вы даже можете спокойно говорить об умерших родных и не расклеиваться. Это плюс старения.

Когда я навещала свою старшую сестру, у которой был рак кишечника, я брала с собой собаку. Потом собака постарела и заболела. Я была очень расстроена. Сестра сказала: «Тебе суждено жить дольше собаки», так что мне пришлось смириться. Я все еще вспоминаю эту отрезвляющую фразу, хотя сестра уже умерла. Она не теряла чувство юмора до самого конца. Как-то раз я привезла ее в супермаркет. Ей пришлось облокотиться на тележку, потому что она была совсем слаба. Мы столкнулись с кем-то из ее знакомых. Та женщина сказала, что сестра прекрасно выглядит и замечательно похудела, и поинтересовалась, какая у нее диета. «Рак!» — ответила сестра и рассмеялась.

У меня было две вечеринки в честь семидесятилетия. Ту, что в Нью-Йорке, организовывали CoverGirl и Harper's Bazaar. На ней было полно людей из модной индустрии, моделей и тех, с кем я дружила, когда там жила. В Лос-Анджелесе Илон, Кимбал и Тоска устроили огромный праздник. Прекрасный же был тот день! Показывали слайд-шоу с моими фотографиями разных лет, дом был украшен шариками, подавали особые коктейли, была стойка с мороженым, выступали профессиональные танцоры и диджей с саксофонистом. Меня окружало множество друзей и родных. Приехала моя школьная подруга, с которой я знакома с одиннадцати лет. Илон — в футболке, прямиком с завода Tesla. Моя лучшая подруга Джулия со своим мужем.

Диетологи, с которыми я сотрудничала многие годы, собрали альбом с историями от моих коллег – коллекцию благодарностей, которая повергла меня в слезы.

Если вы что-то и почерпнете для себя от меня, то пусть это будет следующее: не бойтесь стареть и дружите с теми, кто тоже не боится. Радуйтесь жизни вместе друзьями любого возраста, которые любят вас за ваше очарование, эрудицию, ум, решительность и, возможно, хороший вкус (предположим). Прислушивайтесь к окружающим и будьте к ним добры независимо от их возраста. Если кто-то говорит, что вы слишком стары, особенно тот, с кем вы встречаетесь, – распрощайтесь с ним.

Возраст – это круто. С возрастом мы становимся мудрее. Мы становимся увереннее в себе – лично для меня это стало приятным сюрпризом. А еще мы обретаем ценный навык быстрее избавляться от придурков. Думаю, можно сказать, что я смотрю в будущее с неподдельным интересом.

На этом отрезке жизни я чувствую себя лучше, чем когда-либо. Начать с того, что я написала эту книгу, чтобы помочь другим женщинам наладить свою жизнь. Меня радует результат, и вас, надеюсь, тоже.

Я только-только разменяла восьмой десяток, и мне не терпится узнать, что же дальше.

Заключение

Составьте план

Действуйте!

Когда я только занялась написанием этой книги, мне нужно было съездить в Нью-Йорк. У меня был запланирован обед с редактором книги, презентация CoverGirl и запись подкаста с главредом журнала Allure. Джулия была со мной и выбирала мне наряды.

Я остановилась в очень красивом отеле. Я только что закончила разговор с Тоской, которая была на съемочной площадке своего фильма. Я переписывалась с Кимбалом, который на той неделе открывал ресторан, и сидела в лобби, с гордостью наблюдая на iPad запуск SpaceX, устроенный Илоном, – и вдруг вспомнила, что бывала в этом отеле раньше. Тогда мне было едва за пятьдесят и я жила в Нью-Йорке. Мой бизнес только набирал обороты.

Я вспомнила, что приехала в Нью-Йорк на модную съемку именно в этот отель. Ничто в отеле не изменилось, хотя, полагаю, изменилась я сама. Мое материальное положение было совсем другим.

Тогда, после съемки, все отправились в бар при ресторане. Я тоже хотела пойти, но не могла, потому что у меня не было денег на коктейль. Вероятно, кто-нибудь за меня бы заплатил. А что, если нет? Поэтому я ушла. Не по карману – не покупай. Я не чувствовала себя обделенной и не жалела себя. Я не говорила себе: «Ну ничего, однажды я вернусь!» И уж точно себе не представляла, что если вернусь, то дело будет обстоять вот так.

Я просто продолжала трудиться, строить новые планы и двигаться вперед по жизни.



Возможно, поэтому я каждый день просыпаюсь с оптимизмом. Я жила в достатке и жила ни с чем, и я поняла, что невозможно угадать, что ждет тебя дальше. Я здорова, наслаждаюсь своей работой, люблю свою семью и своих замечательных друзей.

* * *

Здоровье, бизнес и жизнь невозможно изменить за секунду. Вам нужны трудолюбие, оптимизм и честность, здравый смысл и четкий план.

Вы можете строить планы, но они не всегда работают. Тогда придется строить новые планы! Ваша жизнь будет полна взлетов и падений, как на американских горках. Взлеты будут захватывающими,

падения – страшными. И когда вы окажетесь на дне, вам понадобится план, чтобы выбраться наверх. Чем вы старше, тем менее трагичными, болезненными и обидными становятся падения, потому что все это с вами уже случилось.

Вы должны сами решить, когда найдете свое счастье. Так когда же? Зачем откладывать карьеру, лечение, создание семьи и круга друзей, зачем откладывать любовь к жизни? Иногда мне казалось, что я никогда не буду счастлива. Ни-ко-гда! А потом я придумала план, как выбраться к свету, потому что жить в постоянном недовольстве – это не дело. Так что начинайте строить ваш план – сейчас же!

Благодарности

Спасибо моей покойной маме, которая была чудесным примером – умной, трудолюбивой, заботливой, мудрой и решительной женщиной. Я уверена, что ее порадовала бы эта книга, потому что двадцать два года назад мою первую книгу она читала вслух, строчку за строчкой.

Спасибо Канессе Тикс, которая два года подбивала меня написать книгу. Я не думала, что мне есть что сказать, пока мы не начали ездить по миру и рассказывать мою историю прессе, новым знакомым и слушателям на лекциях.

Хочу поблагодарить своих литературных агентов, Пейдж Сисли и Салли Хардинг, работавших со мной с такой радостью. Они наслаждались и вдохновлялись советами из моей предыдущей книги и считали, что моя новая история помасштабнее.

Благодарю свою стилистку и лучшую подругу Джулию Перри за то, что делает меня красавицей и всегда желает мне наилучшего. Спасибо Эли Грейс Маркарт за то, что проверяет все мои контракты, включая и этот, и всегда защищает меня с юридической стороны.

Благодарю Сандру Блэк, которая собрала мои рассказы и рассортировала их по главам.

Спасибо моему редактору, Эмили Вундерлих, за то, что много недель помогала мне правильно излагать мысли и сделать книгу убедительнее.

Благодарю Viking Penguin Random House за то, что проявили к этому проекту энтузиазм – не меньший, чем я сама.

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b



Примечания

1

Здоровому образу жизни.

2

Крупная американская торговая компания, продающая товары в универмагах, онлайн-магазинах и по каталогам.

3

Virgin America – Американские авиалинии, эксплуатируемые с 2007 по 2018 г.

4

Виниры – тончайшие керамические облицовочные пластинки, которые прикрепляются к передней стороне зуба с помощью специального цемента.

5

Ежегодный бал Института костюма, который проводится в нью-йоркском Метрополитен-музее. Вместе с приглашениями гости получают указания о теме дресс-кода, которая меняется каждый год.

6

Благотворительная организация, которая обеспечивает малоимущих женщин одеждой в деловом стиле, чтобы помочь им произвести лучшее впечатление на собеседовании при устройстве на работу.

7

Тропическое вечнозеленое растение в виде раскидистых крупных кустарников или деревьев, которое в период цветения густо покрывается крупными сиреневыми цветами, за что носит народное название «фиалковое дерево».

8

Африканеры являются потомками колонистов голландского, немецкого и французского происхождения. По религии – протестанты. Родной язык – африкаанс, сложился на основе южных диалектов нидерландского языка.

9

Классика британской кухни: небольшие пышные хлебцы, которые традиционно едят, разрезая пополам и смазывая густыми сливками и джемом.

10

Популярная в 1970-е книга в жанре сэлф-хэлп. Автор Томас Харрис.

11

Plus-size (*англ.*) – крупного телосложения. Плюс-сайз условно начинается от 48-го женского размера одежды.

12

Здесь: натуральная еда (*англ.*). Кимбал Маск использует этот хэштег, чтобы продвигать потребление продуктов, выращенных без применения генно-модифицирующих технологий и химикатов.

13

Мэй использует старое название, теперь это учебное заведение называется Международный кулинарный центр (International Culinary Center).

14

Кухня (*англ.*).

15

Большое зеленое (*англ.*).

16

Квадратные корни (*англ.*).

17

Alliance française – культурно-просветительская организация, которая работает при посольствах Франции по всему миру и занимается распространением французского языка и культуры.

18

Young Men's Christian Association (Юношеская христианская ассоциация) – волонтерская организация, которая занимается просветительской и гуманитарной работой.

19

Уортонская школа бизнеса при Пенсильванском университете, престижная американская бизнес-школа с сильнейшим финансовым факультетом.

20

Сеть копи-центров, позже выкупленная компанией FedEx.

21

Сеть фастфудов.

22

Рабочая виза для бакалавров и магистров.

23

Название города Mountain View переводится с английского как «вид на горы».

24

Верхний Ист-Сайд – престижный квартал Манхэттена, даунтаун – южная часть Манхэттена, где преимущественно расположены офисы и развлекательные заведения.

25

В 1991 году Деми Мур, будучи беременной, снялась обнаженной для обложки журнала Vanity Fair.

26

Наклейки или силиконовые накладки, которыми закрывают соски.

27

Драматический сериал канала Fox о неизлечимо больном владельце хип-хоп лейбла.

28

Одно из крупнейших международных модельных агентств, которое представляет множество топ-моделей.

29

Модельные тесты – съемка модели в простой одежде и с естественным макияжем, которая наглядно демонстрирует внешность модели в разных ракурсах, типаж, пластику и умение позировать.

30

DASH-диета (Dietary Approaches to Stop Hypertension) – диетологический подход к лечению гипертонии, при котором предпочтение отдается фруктам, овощам, цельнозерновым и молочным продуктам и рекомендуется есть пять раз в день небольшими порциями. Средиземноморская диета предполагает сбалансированный рацион с большим количеством нежирной рыбы и морепродуктов. Флекситарианская диета похожа на вегетарианскую, но она не призывает отказываться от мясных и молочных продуктов, а всего лишь сократить их потребление и отдавать предпочтение источникам белка растительного происхождения.

31

Готовая смесь молока и нежирных сливок в соотношении 1:1. Распространенный в Европе и США продукт, который принято добавлять в кофе.

32

Мэй имеет в виду полукилограммовую упаковку Hursts Hambeans 15 Bean Soup – ассорти сушеной фасоли разных сортов.

33

Один из циклов метаболизма.

34

Кейл – сорт зеленой листовой капусты, богатой микроэлементами.

35

Джанк-фуд (junk food) в дословном переводе это мусорная еда, нездоровая пища.

36

Мэй подразумевает, что покупает внукам мороженое и печенье в поштучных упаковках, а не большими коробками «семейного»

формата, в которых может быть по двадцать эскиммо или сотне печений.

37

71 год – это здорово (*англ.*).

38

Провинция в Канаде.