



А Л Ё Н А
СВИРИДОВА

**СЧАСТЬЕ БЕЗ
ПРАВИЛ**

**ЧТО МОЖНО УВИДЕТЬ
В ЗЕРКАЛЕ ПРАВДЫ**

**КАК ВОЗРАСТ МОЖЕТ
ВАС УКРАСИТЬ**

**ДЛЯ ЧЕГО
ПРЕКРАТИТЬ ВРАТЬ
СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ**

**КАК ВЫРВАТЬСЯ
ИЗ-ПОД ВЛИЯНИЯ
СТЕРЕОТИПОВ...**

Алена Свиридова
Счастье без правил

«ЭКСМО»

2019

УДК 784:929
ББК 85.314(2)-8

Свиридова А.

Счастье без правил / А. Свиридова — «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-093906-0

Автор этой книги популярная певица и постоянный экспериментатор Алена Свиридова делится своей историей, рассказывая о детстве, семье и музыке – самом важном, что помогло стать ей такой, какая она есть. О том, как опыт помогает все заново осмыслить и отбросить ненужные, навязанные обществом клише и штампы, разрушить оковы комплексов и смело смотреть вперед через призму воспоминаний, синтезируя в себе счастье каждый день.

УДК 784:929
ББК 85.314(2)-8

ISBN 978-5-04-093906-0

© Свиридова А., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Предисловие	6
Возраст	7
Зеркало Правды	9
Волшебное зеркало	10
Тело	14
Маленькие радости моей жизни	16
Почему я терпеть не могу опаздывать	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Алена Валентиновна Свиридова

Счастье без правил

© Свиридова А., 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Предисловие

Друг мой! Если ты читаешь эти строки, значит, все уже случилось. Ты держишь в руках новенькую, в белой твердой обложке книжку и, перелистывая неподатливые тугие страницы, пытаешься понять – стоит или не стоит ее покупать, получишь ли ты удовольствие, когда все в доме уснут, а ты сядешь в свое кресло, включишь торшер и мой голос скажет тебе: «Привет, я очень рада, что ты побудешь со мной хотя бы пару часов. Давай поговорим по душам».

А может быть, ты презрительно хмыкнешь, мол, писателей развелось, как нерезанных собак, плюнуть некуда, и эта туда же, овца! Эй, полегче! Постой, знаешь, почему баранина полезна? Потому что мясо не пропитано адреналином предсмертного ужаса, который испытывают все остальные животные на бойне. Овцы не боятся смерти, принимают ее легко и продолжают спокойно пастись в своем овечьем раю. Все почему-то решили, что овцы просто настолько тупые, что даже не могут осознать, что их убивают. А тебе не приходило в голову, что, возможно, они очень мудрые? Какой смысл бояться смерти? Вот ты боишься смерти, я знаю, не отрицай. И страх жизни тебе тоже знаком. Такой липкий, остро пахнувший потом, противный страх, делающий ноги ватными и полностью парализующий твои возможности что-либо предпринять. Просто представь, что тот, кто тебе дорог, не отвечает на телефонные звонки, а должен был уже давно вернуться. А за окном уже зажглись фонари, нет, лучше уже погасли фонари. Страшно? «Да, – закричишь ты мне, – я знаю, что такое страх!» Ну и как это знание тебе помогло, дружок? Ладно, ладно, я пошутила, не бойся, все хорошо, все на месте. Давай, не сомневайся, бери книжку. Интересно же узнать, о чем думает овца. Ах, да! Ты можешь спросить: а что же, собственно, случилось? Очень важное для меня событие. Я таки ее написала. Эту книжку. Бери же скорее!

Возраст

Сомерсет Моэм – один из моих самых любимых писателей. Совсем недавно взяла с полки читанный-перечитанный «Театр» и провела день, валяясь в гамаке. Удивилась в очередной раз тому, что род человеческий не меняется. Меняются только декорации и костюмы. Мы слишком ничтожны, чтобы измениться за какие-нибудь восемьдесят лет. Есть еще одна книга, которая мне нравится даже больше, чем «Театр». Это сборник-эссе «Подводя итоги», который Моэм написал в пятьдесят лет, а потом дописывал каждое десятилетие, вплоть до самой смерти в 92 года. Очень искренне, безо всякой рисовки, он рассуждает о литературе, театре, писательстве, философии, путешествиях, политике, а в последних главах о смерти и других очень интересных для меня вещах. Я ее перечитываю, когда захочется поговорить с умным человеком. Покивать, дескать, и я того же мнения. Или поспорить – остро заточенным карандашиком на полях. И ничего, что нас разделяет абсолютно все: время, возраст, страна, воспитание, пол, сексуальная ориентация – я чувствую странное родство с этим человеком, и мне очень близок его ироничный взгляд на мир и на самого себя.

По части возраста, придется признаться – я его догнала и даже перегнала. Идеальное время, чтобы все осмыслить и отбросить ненужные, навязанные обществом клише и штампы. Не то чтобы я не думала обо всем раньше, думала, конечно, но в голове прояснилось только сейчас.

Даже себе.

И осознание того, что уже не стану лучше, как бы мне этого ни хотелось, позволяет выдохнуть, расслабиться и наконец-то принять себя.

«Для чего вообще ты пишешь, – спросите вы, – если все уже написано людьми, которые в сто раз умнее?» Во-первых, потому что, когда пишешь, лучше думается. Может, мой взгляд снизу увидит то, что не заметили великие? Мой женский взгляд, более внимательный к мелочам. Ведь жизнь, как известно, состоит из мелочей. А вдруг я сделаю открытие? Это ведь ужасно интересно! И конечно, мне захочется поделиться этими открытиями с кем-нибудь. Эй, где тут свободные уши?

Я больше никому не хочу казаться лучше и умнее, чем есть на самом деле.

Даже себе.

Открытие первое – дети, вопреки ожиданиям, совершенно для этого не подходят. Детям не нужен твой опыт. Он им даже вреден. Они это инстинктивно чувствуют и выстраивают глухую защиту. Но про детей мы поговорим в следующей главе.

Вы не замечали, что люди всегда подсознательно копируют тех, кто им нравится? Видимо, поэтому мне тоже, как и Моэму, захотелось подвести некоторые итоги.

В этом году мне исполнилось 55 лет. Можно было бы, конечно, не обратить внимания на эту дату, кризис принятия больших чисел у меня уже прошел, если бы не одно но. Теперь мне будет начисляться пенсия, внимание на формулировку, «по старости». Государство официально признало меня старушкой. И даже прислало за полгода уведомление, чтобы я об этом случайно не забыла. Почитав формулировку, я сначала улыбнулась, но на душе стало мутно. Вон оно как. Даже захотелось заплакать. Или выпить. Или выпить и заплакать одновременно. Было ощущение, что мне вручили черную метку и моя жизнь теперь исчисляется днями.

Вот же сволочи!

Бросить им эту пенсию в лицо! Пусть подавятся! Аккуратно сложив мерзкую бумагу (все же интересно узнать, сколько денег дают нынче за старушек), я ухватилась за спасительную

мысль: «Нет, пусть заплатят мне за унижение! Слава богу, у меня есть директор, он и будет ходить по всем инстанциям!»

Я взяла себя в руки и презрительно рассмеялась.

Меня вычеркнули из списка играющих, и в любой момент я могу уйти туда, откуда нет возврата.

Зеркало Правды

В просторной и светлой ванной комнате висят два зеркала. Одно, центральное, большое и овальное, а второе, слева, маленькое и круглое. Я называю его зеркалом Правды. Поверьте, это самое, что ни на есть, волшебное зеркало, хоть и куплено в обычном магазине немецкой сантехники. Вот сейчас мы все и проверим. Интересно, где это я постарела, и вообще, в чем должна выражаться моя возрастная несостоятельность?

Я включила все светильники, которые было возможно включить, и задумалась: «Что со мной уже стало не так? Чем я хуже себя двадцатилетней, скажи мне, зеркало?»

Я же не спрашиваю, кто на свете всех милее. Понятно, что таких много, и с каждым годом появляются все новые и новые. Еще в подростковом возрасте я прекрасно видела разницу между собой и, скажем, Элизабет Тейлор в фильме «Клеопатра», который мы смотрели с замиранием сердца и предвкушением большой любви. Конкурировать с ней даже не пришло мне в голову. Да и вообще, конкурировать, на мой взгляд, не имеет смысла, места всем хватит, люди просто этого не знают. Поскольку Ричард Бартон, да и вообще взрослые мужчины были не в моем вкусе, я не испытала разочарования от того, что я никогда не буду такой прекрасной, как Элизабет Тейлор. Мне нравились мальчики моего возраста. А я нравилась им. Очень, кстати, мою уверенность в этом факте, а, следовательно, и в себе, поддерживал мой верный одноклассник Рома. Провожал до остановки, а позже и до самого дома. Эта безответная любовь (я ее якобы не замечала, потому что Рома был тоже не в моем вкусе) подарила ему на все оставшиеся школьные годы способность писать музыку, причем достаточно монументальную – оратории, кантаты и симфонии. Толстые пачки исписанной нотной бумаги с посвящением мне (об этом указывали мои инициалы) говорили о том, что необязательно быть такой красивой, как Элизабет Тейлор. Нужно что-то другое.

Я долго не могла понять, что во мне может так сильно действовать на противоположный пол? Чувство юмора? О да, со мной весело. Я – свой парень. Но всегда держу дистанцию, а при попытках ее нарушить могу и навалить хорошенько. Возможно, это чувство собственного достоинства? «Ты не красивая, – уже в студенческие годы сказал мне один очень хороший художник в ответ на мой вопрос. – Ты очень живая и клевая, к тебе тянет. С тобой интересно. Это надежнее красоты».

Ну и прекрасно! Я надула губы и чуть-чуть обиделась. Но потом поразмыслила и пришла к выводу.

Если сумма меня устраивает, какая разница, из каких слагаемых она состоит.

Красоту я оставила другим.

Комплексы обошли меня стороной.

Волшебное зеркало

В ванной очень светло, но зеркало Правды имеет собственную подсветку, как в операционной, чтобы уже наверняка. Произведя анализ, оно выдает информацию безо всяких сантиментов:

– У тебя выросли усы, дорогуша! Не такие, конечно, как у Буденного, но будь бдительна! Видишь маленькие черненькие волоски над губой? Выдери их пинцетом.

– Откуда у меня черненькие, я же блондинка! – не верю я.

– Оттуда, – гнусно ухмыляясь, отвечает оно.

И добавляет:

– В нос тоже загляни! Что там за кусты?

Все просто: увеличение в восемь раз позволяет тебе увидеть в носу не только кусты, но даже мозги, если ты исхитришься так высоко задраить голову.

Я подхожу к этому детектору лжи и решаюсь проанализировать себя, беспристрастно и как бы со стороны. Надо же, старушка, едрена вошь! Вот же падлы какие!

Итак, из изменений, видимых невооруженным глазом, самое очевидное это то, что глаз надо вооружать. То есть разница между обычным зеркалом и зеркалом правды – огромна. В обычном зеркале вообще все прекрасно – такой хороший, слегка замыленный общий план. Ты не увидишь в нем ни предательский волосок, который вырос там, где не надо, ни мелких морщинок, ни закупоренные поры на носу, ни зелени, застрявшей в зубах, ни осыпавшиеся тени в уголках глаз. А это, согласитесь, опасно, как выйти из дому в поехавших колготках. Потеря контроля.

Зеркало Правды висит у меня уже давно, идею я свистнула из хороших гостиниц. Оно отлично подходит для того, чтобы самостоятельно делать чистку лица и другие ювелирные работы. Теперь придется признаться, что даже накраситься прилично без него уже не получится.словно пограничник, оно не выпустит тебя из страны, не проверив, в порядке ли твои документы. Такое же, только маленькое, лежит в сумочке, на всякий случай.

Смотреть на экран монитора без очков, увы, тоже не получается. Хотя на айфон вполне получается, но с хитрым прищуром. Не сказать, чтобы это произошло вдруг. Вчера. Нет. Первые признаки того, что Зоркий Сокол уже не тот, что прежде, я обнаружила где-то после сорока, когда однажды в полутемном зале ресторана не смогла прочесть, что написано в меню. Я настолько растерялась от этой внезапно возникшей немощи, что запаниковала.

– Слушай, что-то мне здесь не нравится, – сказала своему приятелю, – и темно, как в гробу. Пойдем лучше в другое место.

– Не капризничай, – сказал мне мой друг, достал из сумки футляр, водрузил на нос очки в тоненькой золотой оправе и приступил к изучению меню.

– Ни разу не видела тебя в очках, – удивленно сказала я.

– Это возрастное, – беспечно ответил мой друг. – Для чтения, тебе еще рано. Можно я сам закажу на двоих? Здесь сумасшедшая баранина. Доверься мне!

– Давай! – я с облегчением отложила меню подальше от себя. – Баранина – это круто! И овощи на гриле. Кстати, прикольные очки! – зашла я издалека. – Тебе идут! Дай-ка посмотреть! – и я протянула руку.

Круглые стекла отразили силуэт лампы над головой, тонкая золотая оправка показалась очень солидной – такие очки носят профессора Оксфорда или Кембриджа. Я покрутила их в руках, вспомнив басню Крылова, которую с воодушевлением читала наизусть года в три с половиной. Родители записали мое выступление на магнитофон: «То к темю их плизьмет, то их на хвост нанизет, то их понюхает, то их полизет – оьчки не действуют никак! Тьфу плопасть! Видно, тот дулак, кто слушает людских всех влак!»

Я надела очки. И они подействовали. Резкость сразу навелась, как в оптическом прицеле. Я принялась читать меню. «А тебе идет, – сказал, улыбнувшись, мой приятель. – Такая сексуальная училка!»

На следующий день я пошла в магазин и провела там полдня, в результате заказав две пары стильных очков.

«Многие носят очки с самого детства, а у меня зрение упало после родов», – сказала я себе. Гипотеза эта, честно говоря, была моя собственная, никак не подтвержденная наукой. «Но ведь женщины сплошь и рядом во время беременности и после родов теряют зубы и волосы. Мало того, грудь обвисает, кожа на животе растягивается, вены на ногах выбухают, да мало ли что, – убеждала я себя. – У меня только зрение, ничего страшного!»

Свалив, таким образом, груз возраста на ни в чем не повинного ребенка, я успокоилась и воспряла духом. «Хорошо, что у меня плюс, – я показала своему отражению язык. – Стекла увеличивают глаза. Даже очень красиво! А вот, не дай бог, был бы у меня минус, глаза в очках показались бы совсем маленькими, просто буравчики какие-то были бы». Я полюбовалась своими увеличенными глазами.

Стильные очки меня не портили, да и носила я их только дома, когда читала или работала за компьютером. В ресторанах стала выбирать место у окна.

Следующий конфуз случился не скоро, лет через пять. Меня пригласили в Минск в качестве ведущей национальной премии. Я с радостью согласилась. Выйдя из поезда, я вдохнула прозрачный воздух и в очередной раз обрадовалась чистоте перронов и самого здания вокзала.

Здравствуй, Минск! Яркая зелень, летом так заботливо укрывающая город от пыли и горячего солнца, уже начала светиться осенним золотом и багрянцем всех оттенков. Даже панели новостроек, когда на них падал отраженный от лип и кленов свет, приобретали благородную патину. Здесь почти все осталось, как прежде. Район железнодорожного вокзала занимал в моей минской жизни особое место. Вот конечная остановка, где я, купив в киоске бублик или пирожок с повидлом, садилась на тридцатый автобус и ехала домой на улицу Калиновского. Вот булочная, куда я тайно ходила обедать, игнорируя школьную столовую с котлетами и супом. «Кофе с молоком за шестнадцать копеек и отрежьте мне кекса столичного на десять копеек, пожалуйста!» А вон там, возле скверика, видите старинный красный кирпичный дом? Это моя школа. Одно из немногих дореволюционных зданий, уцелевших в Минске после войны. Бывшая женская гимназия. Когда мы носились по коридорам, Владимир Иванович, наш директор, выходил из кабинета и очень интеллигентно объяснял, что фраза «Чтоб вам провалиться» может иметь буквальное значение – деревянные перекрытия дышали на ладан. А там, по другую сторону сквера, – магазинчик, где я всегда покупала себе любимые белые носки и гольфы Брестской чулочно-носочной, а по-белорусски «панчошна-шкарпэтачнай» фабрики. Фабрика до сих пор функционирует, магазинчик стоит себе, продает носочки. Кафе и рестораны носят те же самые названия. Это умиляет. Не хочу перемен в своих воспоминаниях.

Можно сказать, мне крупно повезло!

Термин «возрастное» был легко вычеркнут из моей жизни.

И вот я в гостинице, открыла сценарий. Текст прислали заранее, несложный, заковыристых фамилий я не нашла, репризы довольно смешные. Свои шутки заранее придумывать не имеет смысла, обычно они приходят в голову на месте. Опыт ведущей у меня есть – несколько раз я уже выступала на телевидении в этой роли. В общем, ничего не предвещало беды. После обеда в магазине известного белорусского дизайнера мне подобрали сногшибательное длинное платье, расшитое бисером. «Канны плачут по тебе, – подытожил наш выбор владелец марки. – Шарлиз Терон отдыхает!»

Очень довольная, я вошла в примерку Дворца Республики, бросила вещи на плюшевый диванчик и принялась готовиться – делать дыхательную гимнастику Стрельниковой, распе-

ваться и наводить красоту. Постучался и заглянул молодой белорусский артист, вместе с которым мы и должны были вести церемонию. Мы поболтали, почитали текст, бросая друг другу реплики, повеселились и пошли посмотреть сцену из-за кулис. Словно огромные журавли в зале кивали длинными клювами краны. Это пристреливались операторы – церемонию снимало Белорусское телевидение. Прозвенел первый звонок, публика устремилась в зал.

«Ведущие, на сцену!» – сказал голос режиссера из динамика на стене. Я надела серебряные босоножки на высоченных каблуках, сразу вытянулась, стала огромного роста, ну чем не Шарлиз Терон? Глянув на себя в зеркало, выпрямила спину, взяла в руки шлейф платья и поковыляла на сцену. Красиво идти не получалось – платье было узким, а шлейф норовил попасть под ноги и омерзительно хрустел раздавленными бусинками. Кто придумал такие каблуки? Не иначе женоненавистники.

– Занавес открывается, вы уже стоите с папками в руках ровно посередине сцены, – сказал режиссер. – Где Аленина папка?

Из кулисы выбежала девочка и протянула мне бордовую папку с золотым тиснением. Внутри лежал отпечатанный текст. Взглянув на него, я похолодела. Буквы были мелкие, слова сливались в глазах, превращаясь в пеструю ткань с графическим рисунком. Прочсть этот текст не было никакой возможности.

– А где мониторы? – испуганно спросила я.

– Какие мониторы? – удивился режиссер.

– Суфлеры, откуда читать текст! – я судорожно крутила головой в поисках привычного экрана.

Мой опыт ведущей был непосредственно связан с суфлером, поэтому я даже не подумала, что его может не быть.

– У нас нет суфлера, – сказал молодой режиссер, – читайте так!

Мой напарник спокойно смотрел в свою папку, делая какие-то пометки карандашом. Видел он, судя по всему, прекрасно.

– Мне нужно крупнее буквы, – как бы извиняясь, сказала я. – У меня зрение плохое.

Жгучее чувство стыда за свою несостоятельность не лучшая эмоция, для того чтобы вести церемонию. Хотелось провалиться.

– Ну вот, держите! Теперь годится? Давайте начинать!

Я взяла новый текст, и пол под моими ногами поплыл. Сами буквы были достаточно крупные, чтобы их разобрать, но свет на них не попадал, они были в тени самой папки. Конечно, если прищуриться или отставить ее подальше, то уже можно было что-то разобрать. Но щуриться как раз было нельзя – ни съемка, ни сама сцена этого не предполагали. Отодвигать папку тоже было бы смешно. Я с ненавистью посмотрела на режиссера и чуть не заплакала от бессилия.

Я не могла дальше ничего просить, потому что пришлось бы признать, что это возрастное, а это никак не вязалось с образом Шарлиз Терон.

Как и очки, кстати.

Но в мире все-таки есть гармония. В критических ситуациях у человека проявляются суперспособности. Я прищурилась, приноровилась, прочитала и запомнила первую страницу. Сразу целиком. Закрыла глаза и повторила ее про себя. Да! Все еще могу! Этот трюк не раз проделывался в школе на уроках литературы. Если я не успевала дома выучить стихотворение или отрывок прозы и меня не спросили первой, то пока кто-то другой мямлил у доски, я, предельно сконцентрировавшись, рисовала в голове образы того, что надо было запомнить. Поднимала руку и усердно трясла ею, предлагая учительнице вызвать именно меня. Картинка в голове обратно превращалась в текст, который я с воодушевлением и выдавала. Получив пятерку, садилась на место, начисто забывая то, что только что декламировала.

В каждом блоке, после искрометного диалога ведущих, мы объявляли победителей. Потом следовал музыкальный номер. У меня было три с половиной минуты, чтобы, стоя за кулисами, выучить наизусть все фамилии, звания, регалии, названия, шутки, короче, все, что должно быть в следующем блоке. Мой директор в темноте светил мне фонариком от айфона, а я, скрючившись и прищурившись, мысленно фотографировала страницы в виде картинок. На третьем блоке я выдохнула и расслабилась – все шло прекрасно. Фокус удался. Мой соведущий с папкой удивленно наблюдал, как я совершенно свободно жестикулирую, сыплю фамилиями и названиями, а в руках у меня ничего нет. Папка осталась за кулисами. «Вот ботанша, – наверняка подумал мой коллега, – все вызубрила!»

Открытие второе – если в одном месте убыло, то в другом обязательно прибыло.

Гармония, однако.

Я продолжаю изучать свое отражение в зеркале, но никакого криминала не вижу. С лицом все нормально. Да, есть небольшие синячки под глазами. Правильный здоровый сон с ними пока справляется. А когда не справляется, то светоотражающий консилер делает их незаметными. Гусиные лапки в уголках глаз и складку между бровей убирает «ботокс». Легко! Раз в полгода. Ну подумаешь, укол! Укололи и пошел. Отлично колет мой француз. Ювелир! Больше претензий к лицу у меня нет. То, что раньше мне не нравилось, а именно, что мое лицо слишком худое, теперь оказывается огромным плюсом. С возрастом оно не обвисло, нечему было обвисать, а чуть-чуть округлилось, и это мне идет. Брови на месте, я никогда с ними ничего не делаю, они вполне меня устраивают. Немного подкрасить глаза, и вполне прилично. Я научилась виртуозно наводить красоту.

Покрутившись еще немного перед зеркалом, я воспряла духом. Вот дурачки! Это не пенсия, это стипендия! Несите сюда ваши денежки, мы их с удовольствием потратим!

Я сняла резинку и распустила волосы. Они, кстати, стали даже лучше с возрастом, несмотря на краску. Густые, здоровые и блестящие. Кто там говорил про старушку? Пока я не вижу ничего ужасного. А вот недовольное лицо теперь и вправду выглядит не очень, совсем не так, как у двадцатилетних. У них – милая капризуля, а у меня – индюк с подвисшими щеками. Вот о чем нужно всегда помнить. Ну-ка улыбнись! Грустить вообще не стоит – во взгляде сразу проявляется весь негативный опыт прожитых лет. Так что никаких индюков! Легче! Придется теперь всегда быть счастливой. А что, хорошая мысль! Старость наступит только тогда, когда мы сами это решим. И неважно от чего это произойдет, от страха или от усталости, от скуки или лени. Или не произойдет вовсе. У нас есть возможность решить самим, когда превратиться из куколки в бабочку и решить, сколько этой бабочке суждено жить.

Тело

«У меняросло тело, пока я спала», – очень смешно поет молодая татарская певица Айгел. Так вот. У меня тоже телоросло. Плюс три. В одежде не заметно, но дышать в некоторых вещах стало затруднительно. «Ужасная правда, появились бока. Небольшие.

– Muffin top, – сказал мне мой друг Мазай, с присущим ему юмором и знанием предмета. – Аппетитно нависают над поясом джинсов.

А в джинсах-скинни я совсем не скинни. Придется признаться, что я ничего не делала всю осень, зиму и весну. Покаталась после Нового года на горных лыжах, но всего-то неделю, так что не считается.

Естественная физическая нагрузка у меня бывает только летом, когда я живу на даче в Крыму. Это самое прекрасное время в году. Каждое утро до завтрака я проплываю пару километров в ластах, потом оттачиваю мастерство на виндсерфинге, езжу в магазин на велосипеде и два раза в неделю занимаюсь акробатикой на батуте. Все это – не более чем увлекательная игра, которая доставляет огромное удовольствие, и при этом держит тело в тонусе. Я чувствую себя просто амазонкой, индейцем Джо и капитаном Куком в одном лице. Но лето в очередной раз закончилось. Полная решимости вести такой же спортивный образ жизни, я вернулась в Москву, где мой энтузиазм сразу же столкнулся с непреодолимыми препятствиями. Бассейн? О, нет! Плавать по дорожке с пресной хлорированной водой?! Это для тех, кто никогда не испытывал восхитительного чувства силы и свободы, которое дарит море. Или для тех, кто боится открытой воды. Но мое тело, которое живет своей жизнью, на такую замену не соглашается ни в какую. В знак протеста обязательно цепляет в бассейне какую-нибудь заразу. Даже хлорка не помогает. И какое это мерзкое чувство, когда пресная вода попадает тебе в нос! Так что плавание отпадает. Идем дальше. Виндсерфинг в Строгино под моросящим осенним дождем удовольствие тоже сомнительное. Да еще будешь ехать туда полдня. Нет уж, увольте-с. Зато батут недалеко! Или можно бегать через Патриарший мост до парка Горького и обратно. Там для этого все условия. Хорошо, завтра. Нет, завтра не получится, съемка.

В результате на батут я сходила один раз, а бегать не начала вовсе. Все время что-то мешало – то утро было дождливым, то легла поздно, то образовалось много дел. Что поделаешь, Москва.

С телом на самом деле все очень просто. Но поняла я это только сейчас.

Если мне нужны его двигательные функции, то есть бегать, прыгать, подтянуться и куда-нибудь залезть, уплыть, наконец, если я пользуюсь телом по полной, тогда, мне кажется, оно надолго сохранит качества, которые для этого необходимы – гибкость, силу и легкость. А вот если оно простаивает у меня в гараже, то аккумулятор быстро разряжается, резиновые прокладки могут незаметно потрескаться, тормозная жидкость тихой сапой начинает подтекать. И вроде бы на вид ничего не меняется, «Алена, как вы хорошо выглядите», но стоит подняться без лифта по лестнице, как выясняется, что это, оказывается, тяжело и колени как-то необычно болят.

Тело нужно использовать. Тогда оно становится ровно таким, каким мне нужно.

Для этого оно и дается.

Все мои предки, начиная с инфузории-туфельки, или с кого там все началось, участвовали в производстве моего тела, и оно прекрасно подходит для активной жизни, для преодоления опасности и для удовольствия. Вы не обращали внимание, что во взрослом возрасте круг людских удовольствий почему-то сужается и заключается в том, чтобы что-нибудь в это тело засунуть – алкоголь, еду, сигареты, наркотики, член, в конце концов, простите за прямоту. А

все остальные функции тела взрослые люди использовать постепенно перестают. Вот они, за ненадобностью, и атрофируются. И однажды, с облегчением расстегнув пояс юбки или брюк, мы с удивлением замечаем живот и бока, которые радостно вывалились на свободу. Самое время бежать в тренажерный зал, чтобы изводить себя штангами и приседаниями.

Но не стоит загонять свое тело как зверя, оно этого не любит.
Особенно если добавляется страшное слово «надо».

От него вообще нет никакого толку, тело не понимает, для чего это тебе надо. Тут я начинаю с ним разговаривать.

– Прости меня, Организм, я виновата, не выгуливала тебя, как нужно, погода была не очень. Но все! Я исправлюсь, клянусь! У нас же лето впереди, будет обидно смотреть, как другие катаются на великах и досках!

Обычно уговоры занимают недели две, если честно. Потом я собираюсь, спускаюсь в студию и сажусь на велосипед. Включаю веселую музыку и сорок минут кручу педали с ненавистью. Но все же рано или поздно наступает тот момент, когда тело начинает отзываться – я чувствую бурное движение крови по всем сосудам, лицо начинает гореть румянцем, который мне очень идет, я вижу свое отражение в зеркале напротив.

На следующий день я ставлю какой-нибудь интересный фильм и представляю, что если не буду крутить педали, то электричество закончится, а я так и не узнаю, что дальше. И это уже совсем другая мотивация! Вот так я обманываю свое тело. Но оно уже само входит во вкус. Ведь все работает только тогда, когда мы получаем от этого удовольствие. Безусловно, когда я долго ничего не делаю, начинать все заново очень мучительно – кажется, что никогда уже не смогу, у меня не получится. И это приводит к тому, что я постоянно откладываю начало действия. Это касается всего: спорта, музыки, написания вот этой книжки. Постоянно хочется соскочить – выпить кофе, поесть, почитать, посмотреть что-нибудь интересное на TED, убрать квартиру. Этот неприятный момент нужно пережить. Он, кстати, достаточно короткий. Я всегда придумываю себе ответ на вопрос «Зачем?». «Для дела, – говорю я себе, – не для красоты». (Тело ведь знает, что красота вещь очень субъективная, поэтому на такую шнягу не ведется.)

По всему телу струится пот, и я чувствую, что вместе с ним выходит моя
лень, неуверенность в себе и страхи.
Ура! Заработало!

«А вот если для дела, то пожалуйста, – отвечает мне тело. – Если ты стоишь на доске, держишь парус, каждая мышца будет выполнять эту задачу: управлять ветром и доской, удержаться на ногах, невзирая на волны, брызги и течение, вернуться домой, в конце концов. Тебе нужно, чтобы не сбилось дыхание, когда ты подпрыгиваешь от избытка чувств на сцене, продолжая петь и играть на гитаре? Пожалуйста!» Вот это мотивация и здравый смысл! Человечеству нужно сильное тело для выживания. И да, нам нужен естественный физический труд, привет, граф Лев Николаевич!

И еще один вывод – не заниматься спортом и много есть, как в юности,
увы, уже не получится.
Очень жаль, это была хорошая опция.

Маленькие радости моей жизни

Моя память похожа на высотный дом, в котором я с легкостью бегаю с этажа на этаж, заходя в любые комнаты – декорации, на фоне которых проходит моя жизнь. Некоторые двери иногда заперты, я долго ищу ключи, а некоторые всегда нараспашку – запахи и звуки, счастливый смех, родные лица.

Минск, 70-е годы. Воскресенье. Январь. Я сижу за кухонным столом, ем любимую рисовую кашу и смотрю в окно на замерзшую гладь озера, которое в окружении лесного массива располагается сразу же за конечной остановкой автобусов и троллейбусов, делая наш удаленный от центра микрорайон весьма дорогим и престижным. Но это выяснилось гораздо позже, уже в студенческие годы, когда мы притащили ко мне в гости одного британского студента. А сейчас я этого не знаю, но очень радуюсь возможности постоянно торчать в лесу и на озере.

С восьмого этажа все очень хорошо видно – искрящийся белый снег, проплешины прозрачного льда, под которым зимует темная озерная вода, вмерзшие сухие пучки осоки и простор, слегка присыпанный изморозью. Простор на самом деле обманчив – лед не гладкий, как на обычном катке, а будто слоночья кожа весь изрезан складочками и трещинками из-за оттаивающей и вновь замерзающей воды. Можно споткнуться и сильно навернуться. Обычно в воскресенье я ухожу туда сразу после завтрака, часов в девять. Слава богу, с утра меня не заставляют заниматься музыкой – родители жалеют соседей. Я надеваю свитер, шапку с помпоном и короткую юбку, чтобы быть похожей на настоящую фигуристку. Если удастся выскользнуть из дома раньше, чем мама успеет оценить мой прикид, то я выйду в тоненьких, прозрачных колготках. Если нет, то придется надевать шерстяные рейтузы...

Мороз все же вносил коррективы в мое представление об экипировке – ноги в колготках быстро замерзали и через полчаса становились синими. Коленки приобретали кумачовый колор и к тому же нещадно чесались. Поэтому мама и здравый смысл побеждали. Я прибежала, быстро съела обед и возвращалась обратно на озеро. К тому времени подтягивались любители подольше поспать, и там собиралась большая компания. Мы с воодушевлением гонялись друг за другом, хохотали, неумело флиртовали, и не было ничего прекраснее этого замерзшего озера со всеми его трещинками, неровностями и неожиданными падениями. Когда загорались фонари, я возвращалась домой прямо в коньках, обутом в чехлы, топала, как лошадь, по подъезду, проклиная школу, чертовы уроки и чертову музыку. Было невозможно поверить, что время, отведенное на радость, закончилось так быстро! Впереди маячили пять долгих дней недели и еще целых пять лет школы, чтоб она сгорела!

Понимаете, сейчас я именно та девчонка, которая с таким воодушевлением бежала на каток.

Жаль только, что в компанию подростков-лонгбордистов, которые катаются в парке Горького, меня уже не возьмут.

Сейчас у меня есть все те игрушки, о которых я когда-либо мечтала – в студии находится специальный чуланчик, где они лежат на полках и ждут своего часа. Лонгборд, велосипед, коньки простые и роликовые, горные лыжи, огромный баул с горным снаряжением (я уже покорила Килиманджаро), специальная сумка, с отделением для ласт и маски. Если открыть молнию, то на самом верху лежит новый, черный с бирюзой, очень элегантный гидрокостюм и специальный жилет с регулятором. Я очень люблю нырять в самых интересных местах. А что в этой немного дурацкой сумочке? Краги, ботинки и узкие брюки с замшевой вставкой. Давно я, кстати, не ездила на конюшню. Ну а про студию, где мы репетируем и записываем музыку, я промолчу. Инструментов много не бывает, всегда хочется купить что-нибудь еще. В углу стоит мольберт.

Вам иногда бывает скучно?
Приходите. В моем мире кипит безумно интересная жизнь.

Почему я терпеть не могу опаздывать

Совсем недавно я вычитала, что времени на самом деле не существует. То есть мы его придумали, чтобы легче было жить. Потому что если улететь в космос, то не от чего будет отталкиваться, не будет дня и ночи. И мы не сможем наблюдать цикличность, которая и дает нам ощущение времени. Ну и бешеная скорость, с которой мы будем лететь, замедлит время. Так, может, нам нужно увеличить скорость нашей жизни, тогда время тоже замедлится?

Может, мы с вами заводные игрушки? Нас однажды взяли, завели, и пошел отсчет, пока пружинка не размотается до конца и не остановится с легким щелчком. Или какая-нибудь злая сила не скинет на голову кирпич и повредит механизм. Завод еще остался, но детальку выбило, и пружинка молниеносно распрямилась. Все. Играет марш Шопена.

А животные? Почему у них пружинка короче? Или длиннее, как у черепах и гренландских китов. Сейчас ученые наблюдают за китом, которому исполнилось 211 лет. А одной милой антарктической губке и вовсе – 1500 лет. Хотя, может, ей на самом деле всего лишь пятнадцать, если переводить на наши годы, и впереди у нее большое будущее?

Мой покойный кот Клаус прожил восемнадцать лет. Отрочество он провел неизвестно где, мне уже достался юношей. Жизнь его была долгой и счастливой – умер он глубоким стариком. В последние два года стал седенький и сухонький, легкий, как пушинка. Пережил всех животных в доме. Ушел тихо, с чувством собственного достоинства. Последний из могикиан. Больше я не хочу иметь животных. Мы живем в разных измерениях.

Ну ведь тогда действительно времени не существует, если оно для всех разное.

Пресловутое «маньяна» у испанцев.

Завтра или послезавтра, а может, никогда.

Они правы, какая разница?

У немцев все совсем иначе, и с ними я тоже согласна. Когда первый раз попала в Германию, тогда еще Восточную, меня больше всего поразило расписание трамвая. А именно цифра – 8.24. Представляете? Не 25, а 24! Эта минута играла большую роль! Ее ценили. И трамвай приехал в 8.24!

Вроде бы что такое минута? А вы попробуйте задержать дыхание. Попробуйте минуту не дышать, вот я прямо сейчас и попробовала. Минута и десять секунд. Последние десять уже было ощутимо. Что можно сделать за минуту – сорвать страстный поцелуй, написать прощальную записку, выпить чашечку эспрессо, испытать оргазм, рассказать анекдот, да мало ли приятных вещей можно сделать за минуту? Пойдите в планке!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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