

Бонжур, Красиве!

ФРАНЦУЗСКИЕ СЕКРЕТЫ КРАСИВОЙ ЖИЗНИ

«Вдохновение
в каждой строчке!»

Cosmopolitan
Психология



Д Ж Е Й М И К Э Т К А Л Л А Н

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ФРАНЦУЖЕНКИ НЕ СПЯТ В ОДИНОЧЕСТВЕ»

Джейми Кэт Каллан
Бонжур, Счастье! Французские
секреты красивой жизни
Серия «Психология. М & Ж»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8612825

Бонжур, Счастье! Французские секреты красивой жизни / Джейми

Кэт Каллан: Эксмо; Москва; 2015

ISBN 978-5-699-77234-6

Аннотация

Вы никогда не встретите француженку, которая не любила бы жизнь во всех ее проявлениях. Круассан и ароматный кофе в изысканной чашечке на завтрак; капля духов, вызывающих столько воспоминаний; загадочный взгляд в сторону незнакомца у перекрестка... Каждый день у француженки особенный, ведь она умеет во всем найти очарование. Впервые самые обворожительные женщины мира поделятся секретами красивой жизни: как найти свой источник радости и вдохновения; как покупать меньше, но с гораздо большим толком; как выглядеть на миллион за несколько евро; как флиртовать по-французски (с намерением и просто так) и как радоваться жизни каждый день. Вторая книга Джейми Кэт Каллан, автора супербестселлера «Француженки не спят в одиночестве».

Содержание

Книги серии «Психология. М & Ж»	5
Вступление	8
Глава 1	19
Поиски счастья	19
Танцы со звездами	23
Умей наслаждаться хорошим временем	25
Пир Бабетты	26
Незабываемый момент с красным латуком	27
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Джейми Кэт Каллан
Бонжур, Счастье!
Французские секреты
красивой жизни

Jamie Cat Callan

Bonjour, Happiness! Secrets to Finding Your Joie de Vivre

Copyright © 2011 by Jamie Cat Callan

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

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

Книги серии «Психология. М & Ж»



«Француженки не спят в одиночестве»

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

Откройте в себе француженку, где бы вы ни родились!

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

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

«Бонжур, Счастье! Французские секреты красивой жизни»

Впервые самые обворожительные женщины мира поделятся секретами красивой жизни: как найти свой источник

радости и вдохновения; как покупать меньше, но с гораздо большим толком; как выглядеть на миллион за несколько евро; как флиртовать по-французски (с намерением и просто так) и как радоваться жизни каждый день.

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

«О чем молчат француженки»

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

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

Самое большое счастье – то, которым мы делимся.

Старинная французская поговорка

Посвящается моему отцу

Вступление

Моя бабушка была француженкой.

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

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

Моей семье и особенно ирландской родне отца, а также всем нашим друзьям и соседям бабушка казалась невероятно экзотичной, почти сказочной особой. Она говорила с легким акцентом, сохранившимся до конца жизни: она, ее братья и сестры дома говорили только по-французски, а английский начали изучать лишь в начальной школе. Мама пыталась быть «француженкой» на свой манер. И тогда, и потом мама периодически начинала презирать замороженные полуфабрикаты и пыталась приготовить французский соус бешамель (*le béchamel*) из сливочного масла, молока и муки. Она смешивала все компоненты в кастрюле, добавляла консервированного тунца и подавала на поджаренных тостах,

густо посыпав черным перцем. Когда мы с братом начинали жаловаться, что это слишком остро, она парировала: «Ничего не могу сделать! Я – француженка! Я люблю специи – не то что вы, холодные ирландцы!»

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

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

Бабушка была не такой – она оставалась стильной, элегантной и ослепительной до восьмидесяти. У меня сохранились фотографии, сделанные дедом во Флориде зимой. На одном черно-белом снимке бабушка в закрытом купальнике стоит во дворе перед пышными цветами. У нее идеальная осанка, одна нога выставлена вперед, поэтому она повернута слегка в полупрофиль. Волосы у бабушки мокрые, черные, несколько выющихся прядей выбились над ухом. Она смотрит не в камеру, а куда-то в сторону, словно у нее есть более

интересные занятия, чем позировать собственному мужу в купальнике. Ее насмешливая улыбка будто говорит: «Ну да, я знаю, ты считаешь меня красивой. Я знаю, что высока и стройна. Я знаю, ты считаешь меня красоткой в купальнике, но довольно же!» Но мой дед, который всегда был от нее без ума, не мог остановиться – он сделал множество снимков. У них был бурный роман, который продолжался всю жизнь. И все это замечали.

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

и выброшенное – нечто такое, что она могла спасти и чему могла вернуть жизнь.

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

И вот, бабушка приходила и принималась за работу. Она мыла мне волосы шампунем в ванной комнате – мне приходилось вставать на маленький стульчик и наклоняться над раковиной, а бабушка намыливала мне волосы душистым шампунем и осторожно их прополаскивала. Мне нравилось ощущение ее пальцев на моей шее и то, как теплая вода текла мне на голову.

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

К шестому классу в моду вошли Beatles, и все девочки в моей школе начали выпрямлять волосы. Я же по-прежнему ждала по воскресеньям бабушку. Кудряшки держались даже не весь понедельник, но это было не главное. Мне просто хо-

телось почувствовать, как ее мягкие руки осторожно моют мои волосы в теплой воде. Мне нравилось быть с ней, нравилось, как она осторожно накручивает пряди и улыбается мне в зеркале.

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

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

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

недостаточно юными.

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

На сей раз я решила вернуться во Францию, чтобы открыть секрет *joie de vivre* (радость жизни). Но поскольку средства мои весьма ограничены, я записалась в Вирджинский центр искусств, что позволило мне жить и работать в Овилларе – маленьком городке на юго-западе Франции. Я

¹ Н. Дж. К. Каллан. Француженки не спят в одиночестве. – М.: Эксмо, 2014.

бесконечно признательна Вирджинскому центру искусств и французскому городку Овиллару, который принял меня так тепло и сердечно. Здесь моя мечта стала реальностью – я нашла настоящий дом во Франции.

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

Я беседовала с самыми разными француженками. Я общалась с женщинами в сельской глубинке (в крохотных деревушках на юго-западе и в северных провинциях), жительницами приморских курортных городков и больших городов (*bien sûr*², в Париже, в Тулузе, Лилле, Безансоне, Дижоне, Лионе) и в пригородах. Разговаривала со студентками университетов, домохозяйками, офисными служащими, докторами, адвокатами, пекарями, владелицами магазинов, фотографами и художницами. Познакомилась с женщиной, которая делает собственное мыло, с библиотекарем, несколькими косметологами, имиджмейкером, руководителями ком-

² Франц.: естественно

паний, несколькими врачами и многими другими.

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

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

И все время я спрашивала французских мужчин и женщин, в чем секрет их счастья. Мы говорили о семье, обществе, работе, любви, браке, старении и проблемах здоровья. Мы обсуждали их привычку опаздывать минут на пятнадцать, говорили о том, почему француженки выглядят немного замкнутыми. Беседовали о том, как чудесно устраивать пятичасовые ужины. Меня приглашали выпить чая в саду, заглянуть в холодильник, обсудить покупательские привычки. Мне рассказывали, как тратят деньги, как сохраняют

свежесть любовной жизни... И, да, я видела даже их нижнее белье (кстати, потрясающей красоты!). Мы говорили о старении, о сохранении здоровья и сексуальности в любом возрасте. Мы обсуждали радости простой жизни, например, какую радость дарят нам домашние питомцы. Мы обсуждали отношение французских женщин к еде, здоровью и фитнесу. Я даже присутствовала на собраниях Следящих за Весом (Weight Watcher). Да, представляете, во Франции тоже есть сообщества Наблюдателей за Весом!

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

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

Однако в конце дня, когда все уже выполнено, все приобретено и накоплено, мы задумываемся, а сделала ли эта самая большая, яркая, стильная, экономящая время, удобная, новейшая вещь нас по-настоящему счастливыми? Весь наш успех, дорогие отпуска, большие дома и огромные кредиты, стильные новые машины – не превратили ли они нас в чересчур ненасытных и одновременно несчастных? **Не потеряли**

ли мы себя в погоне за материальными благами? Не забыли ли мы о том, как обрести простое, старомодное земное счастье?

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

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

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

И тут я почувствовала, что плачу. Слезы струились по моим щекам, стекали по шее и капали в мыльную воду. Я не могла объяснить это Мари Жоэль, но чувствовала, что она дарит мне мою бабушку, мое детство. Я вспомнила ее акцент, ее мягкий голос, аромат мыла, ощущение мягких рук на коже головы. Вспомнила всю доброту этого простого проявления душевной щедрости.

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

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

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

Глава 1

Joie de Vivre!

Радость жизни

Поиски счастья

Для американцев важнее всего «жизнь, свобода и погоня за счастьем». Во французском языке такого выражения нет. Во французском языке есть сходное выражение *la recherche du bonheur* (поиски счастья). Вроде бы одно и то же, но если хорошо подумать, между «поисками счастья» и «погоней за счастьем» разница будет очевидна.

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

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

но, в конце концов, догоним счастье, скрутим его и овладеем им!

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

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

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

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

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

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

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

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

Лора К. Лоулесс – большая любительница всего французского, настоящий франкофил. Она пишет «Руководство по изучению французского» на бесплатном сайте *About.com* для студентов, учителей и любителей Франции. Лора напи-

сала семь книг: последняя – «Французский для чайников». С 2008 года она вместе с мужем живет на юге Франции.

Вот что она рассказала мне о *joie de vivre*:

Я считаю, что joie de vivre – это оптимистическое отношение к жизни и умение наслаждаться тем, что у тебя есть, не беспокоясь о том, чего у тебя нет. Найти радость в повседневной жизни не всегда легко, но если ты делишь жизнь с любимым человеком, то сделать это проще. Мне посчастливилось встретить моего мужа и партнера в полном смысле этого слова 15 лет назад, и вместе мы наполнили нашу жизнь приключениями, смехом и радостью, несмотря на все проблемы с деньгами, работой и даже погодой. Когда у нас нет денег, чтобы пойти в кино или ресторан, мы переключаемся на более дешевые альтернативы: мы устраиваем набег на комиссионные магазины, сочиняем рецепты изысканных блюд из недорогих продуктов и вспоминаем о наших прекрасных поездках и трапезах. Мы оба понимаем, насколько нам повезло найти друг друга, и в этом наша joie de vivre.

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

Танцы со звездами

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

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

Жорж Санд

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

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

Я понять ничего не успела, как оказалась на танцплощадке, кружилась, вертелась, смеялась. Знаете, этот упитанный француз прекрасно танцевал! Он был очень сильным и уверенным в себе человеком. Да и выносливости ему было не занимать. Как же весело! Я целиком отдалась музыке, движению, рукам этого милого партнера. У меня кружилась голова от музыки, смеха, движения, близости других танцующих, лиц, ног, туфель и улыбок. У меня билось сердце. Дышать стало трудно. На лбу выступил пот. Музыка заиграла

еще громче. Я испытывала непередаваемое ощущение. Это и было настоящее счастье. Настоящая *joie de vivre*. Я великолепно провела время – причем совершенно неожиданно. И все благодаря тому смешному французу, который плюхнулся мне на колени.

Умей наслаждаться хорошим временем

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

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

Пир Бабетты

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

Когда в следующий раз вам захочется разогреть ужин в микроволновке и съесть его перед телевизором, вспомните о Бабетте. Да, мы ведем очень напряженную жизнь. И не всегда удастся устроить настоящий ужин для всей семьи, но

если вы сможете спланировать такую трапезу хотя бы раз в неделю, то увидите, как изменится ваша жизнь.

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

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

Незабываемый момент с красным латуком

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

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

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

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

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

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

И я снова вспоминаю калифорнийский Хантингтон-Бич. Однажды я отправилась в наш гигантский супермаркет Pavilions. Я бродила между полками, сердце у меня колотилось, я не понимала, что делать. У меня пылали щеки. Я думала только о том, что никогда не смогу быть достаточно хорошей и достаточно умной. Я переживала из-за своей маленькой дочери, из-за семейной жизни и моей писательской карьеры. Я размышляла, что я вообще должна делать в этой

жизни. Вот я приехала туда, где постоянно светит солнце. Меня окружает невероятное богатство. Все говорят, как мне повезло поселиться в Хантингтон-Бич, но на самом деле мы были несчастны. Я скучала по Нью-Йорку и боялась, что совершила ужасную ошибку. Я скучала по решетке нью-йоркских улиц, по маленьким магазинчикам в Квинсе (перед отъездом на запад мы переехали из Гринвич-Виллидж в Асторию). Я скучала по работе в компании Estee Lauder – в небоскребе GM, скучала по вечернему метро, по покупкам продуктов для ужина в соседних магазинах – рыбном, овощном, маленькой пекарне. Мы жили в греко-итальянском районе, подобном маленькой французской деревушке. Правда, там не было травы, деревьев и свежего воздуха, необходимого для моей дочери, а зимы в Нью-Йорке и вовсе были ужасны.

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

пила.

И тут произошло событие, которое изменило всю мою жизнь. Я называю его «мое крещение красным латуком». Был 1986 год. Честное слово, до этого я никогда не видела салата с красными листьями. Я знала о салате «айсберг», «ромен», кочанном салате (мои родители выращивали его в Коннектикуте). Но здесь, в супермаркете Хантингтон-Бич, мне предложили сортов двадцать салата. И каждый выглядел просто восхитительно. Листья были такими зелеными, сочными, полными жизни. Они были великолепно выложены и буквально умоляли меня, чтобы я их купила. Я стояла, словно парализованная. Я не могла сделать выбор – их было слишком много. А тут еще включилась автоматическая поливальная система и окропила этот восхитительный салат водяными брызгами. Я никогда прежде не видела ничего подобного. Я стояла и смотрела. Через минуту я поняла, что, не отрываясь, смотрю на пучки красного латука. Они были прелестны – гофрированные зеленые листочки, напоминающие юбочки танцовщиц канкана, окаймленные ярко-красным и покрытые сверкающими каплями. Эти капли напомнили мне блески на вечерних платьях.

И в этот момент на меня снизошло просветление. Глядя на водяные капли на листочках, я ощутила чистое, незамутненное счастье. Пучки этого красного латука были так красивы и просты, что я разрыдалась прямо посреди огромного супермаркета в Хантингтон-Бич. Я по-настоящему рыдала –

рыдала от радости. Как ни странно это может вам показаться, но я почувствовала, что узнала нечто ценное. **В тот момент я поняла, что мне не нужна битком забитая продуктами тележка, чтобы почувствовать себя счастливой. Мне не нужны вещи**

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.