

ДЖУЛИЯ
ЭММАНС

Итальянское
руководство
по безграничной
радости
и удовольствию
от жизни

Море счастья

в чашке
капучино

МИР # БЕЗГРАНИЦ

Felicità - счастье по-итальянски



Мир#БезГраниц

Джулия Эмманс

**Море счастья в чашке капучино.
Итальянское руководство
по безграничной радости
и удовольствию от жизни**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.9
ББК 88.53

Эмманс Д.

Море счастья в чашке капучино. Итальянское руководство по безграничной радости и удовольствию от жизни / Д. Эмманс — «Издательство АСТ», 2022 — (Мир#БезГраниц)

ISBN 978-5-17-152185-1

Джулия Эмманс — итальянка русского происхождения, журналист, психолог, лингвист, коуч по счастью и просто неугомонный оптимист. По словам автора, «главная цель этой книги — максимально повысить количество эндорфинов в крови у каждого читателя! Эта книга о том, что счастье — оно за углом стоит и ждет нас, об итальянцах и их секретах долголетия, об образе жизни *dolce vita* и о том, как получить максимальное удовольствие от жизни. Моим итальянским героям больше 60 лет, и они все были рады поделиться жутко секретной информацией со мной, русской иммигранткой, исследующей тему итальянской „феличиты“ и их ежедневных беспричинных улыбок! Вместе с этим, благодаря моим исследованиям и экспериментам в области нейрокоучинга в некоторых главах этой книги появились практические рекомендации, следуя которым вы станете счастливее на целую жизнь». В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-152185-1

© Эмманс Д., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Посвящение	7
Пролог	8
Главный секрет счастья: любой выбор в вашей жизни – правильный!	10
Про Розетту и про цветок, который пророс сквозь асфальт	12
Живите так ярко, чтобы улыбка не сходила с лица,	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Джулия Эмманс
Море счастья в чашке капучино.
Итальянское руководство по безграничной
радости и удовольствию от жизни

© Эмманс Дж., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

© Эмманс Дж., фото на обложке, 2022

© Эмманс Дж., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

© Эмманс Дж., фото на обложке, 2022

Любое использование материала данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается.

* * *



Целых два года жизни забрала у меня клиническая депрессия, и если бы не терапия у психолога, еженедельные сессии у коуча и нейролингвистические техники, то, возможно, вы сейчас не читали бы эту книгу.

Если кому-то кажется, что вдруг стало «лень жить», прокрастинация залезла в самые глубокие уголки души, то хочу вас заверить: есть надежда! И первый проблеск начинается с терапии. И еще с дисциплины вашей души: не позволять ничему и никому негативному процветать в ваших мыслях!

Взгляните на жизнь глазами ребенка (или итальянца), которому радостно от того, что за окном солнце, или от того, что дождь намочил только что постиранное белье. Эта книга о том, что счастье – оно за углом стоит и ждет нас, и о том, как получить максимальное удовольствие от жизни.

Посвящение

Милена ушла от нас в 92 года, за два дня до наступления весны... Весны, когда родилась ее единственная правнучка, которая сейчас шуршит своими шерстяными тапочками по холодным мраморным лестницам в прекрасном доме под Флоренцией. Ее правнучка родилась в день рождения Леонардо да Винчи совершенно не случайно, на мой взгляд: дом художника находится в пятнадцати минутах езды от нашего, и это какая-то магия, скажу я вам...

Я посвящаю эту книгу им обеим: Милене и Виктории Капретти. Двум итальянкам, которые изменили мою жизнь к лучшему, сами того не подозревая. А еще всем моим читателям, «итальянкам и итальянцам», которые живут далеко за пределами Италии и сейчас листают мою книгу, читателям, для которых каждое слово в ней отзывается теплом и радостью и совершенно беспричинно заставляет быть абсолютно счастливыми!

Ведь счастье – это важно!

В конце книги вы найдете Дневник Счастья, заполняя который по пять минут в день, вы станете счастливее на целую жизнь! Здорово, правда?

P. S. В этой книге восклицательные знаки заменяют красноречивые итальянские жесты!



Пролог

Есть два факта, которые побудили меня написать эту книгу о счастье.

Первый. Наступивший в 2020 году в Италии строгий до невозможности первый весенний карантин, когда любимые дочерью пикники на апрельском добром солнце можно было устраивать только на крыше гаража, а ступить за порог дома означало обречь себя на штрафы, санкции и плохое настроение на целый день... А вот дочь запомнила это время как самое счастливое и до сих пор просит повторить пикники на крыше.

Второй. Я до безобразия влюблена во все произведения г-на Хемингуэя. Но самое любимое – «Праздник, который всегда с тобой» – (изданное после его смерти и состоящее из записок о жизни в Париже) я начала перечитывать в пятый раз именно во время вынужденного заключения здесь. На прекрасной и вдохновляющей на творческие подвиги всяк сюда входящего и приезжающего земле – Тоскане! Не зря же Достоевский дописал своего «Идиота» именно у нас во Флоренции (спился он тоже тут, но мы не будем брать во внимание сей факт как недостаточно доказанный). Я уже молчу про Чайковского, чья «Пиковая дама» родилась у него в голове, когда он допивал свой утренний капучино в кафе «Д'Оро» и с осенней тоской смотрел на оранжевый оттенок хмурой реки Арно.

Так вот, Эрнест, который Хемингуэй, писал: «Если тебе повезло, и ты в молодости жил в Париже, то, где бы ты ни был потом, он до конца дней твоих останется с тобой, потому что Париж – это праздник, который всегда с тобой». Так же и с Тосканой, друзья мои: если кому-то повезло побывать здесь хоть раз и тем более пожить пару-тройку лет (в любом приятном для вас возрасте), то ощущение, что случилось нечто прекрасное, не покинет вас до конца дней. Вот оно как бывает.

И вот, совместив два факта своей биографии, я подумала: а почему бы не написать книгу про Счастье, когда оно совсем рядом! Стоит только приглядеться и улыбнуться миру. А улыбаться и радоваться комплиментам меня научили именно итальянцы, да и ругаться мастерски тоже. И рецепты кулинарные в данной книге – из первых уст моих героев – не оставят никого равнодушным. Эксклюзив и дольче вита в чистом виде. Таких вы нигде больше не отыщете, просекко клянусь!

Осторожно, эти зарисовки и практические рекомендации к применению секретов итальянского счастья делают счастливыми их читателей и вызывают дикое желание познакомиться с героями этих историй... К сожалению, некоторых из них уже нет с нами, на момент написания им уже было далеко за 90... Но они остались с нами в этой книге, да и я буду продолжать радовать нас своими уроками – секретами счастья.

Прямиком из Тосканы. С любовью!

Ваша Джулия



Главный секрет счастья: любой выбор в вашей жизни – правильный!

Около сотни лет назад, а если быть совсем уж точными, то 99, в одной небольшой деревеньке ровно посередине между Флоренцией и Пизой родилась маленькая кудрявая девочка с большими карими глазами и амбициями. Девочка была самой младшей из трех сестер в этой многодетной по всем тосканским меркам семье. Две ее старшие сестры, Рина и Роза, были чрезвычайно хозяйственными: они умели и любили готовить, мастерить салфетки и даже шить скатерти, пока маленькая Милена забиралась на крышу летнего домика и напевала с утра до вечера свои любимые песни.

Она уже в шесть лет заявила родителям, что будет оперной дивой и никем другим. Родители были рады, что кроме Милены у них есть еще две дочери, на которых можно было возложить надежду продолжения рода. Поэтому на время оставили младшую в покое и даже наняли частного преподавателя по вокалу, который, ко всеобщему удивлению, заметил, что у малышки дар – по ней Ла Скала плачет. Да и все соседи были в изумлении, когда увидели, что в обычной итальянской семье родилась звезда такого масштаба, и радостно хлопали ей на каждом семейном празднике! Двадцать лет спустя ей рукоплескали и Флоренция, и Пиза – ровно до того момента, когда девушке все-таки пришлось выбирать: семья или карьера. В Милену влюбился очень добрый, невероятно скромный, самый что ни на есть обычный работник хрустального завода – Альдо. Он был молодой, худой и грустный и каждый раз приходил на ее концерты с большим букетом роз. Он понимал, что такая, как Милена, никогда не посмотрит в его сторону. Она же тайно в него влюбилась...

Но времена и нравы сыграли свою роль. И у Милены было два пути. Первый путь: идти за мечтой и стать оперной дивой. То есть незамужней, хотя и роскошной дамой света. Но в то время не очень уважали певческую профессию, и ее не принято было выбирать женщине с хорошим достатком и из приличной семьи. Второй путь: Милене должна была достаться лучшая и уважаемая обществом роль – роль жены и матери!

Она не пошла наперекор семье и согласилась стать женой Альдо. Молодой человек не верил своему счастью, он сделал все, чтобы Милена не пожалела о своем выборе, чтобы она всегда чувствовала себя с ним королевой. Он вместе с братом своими руками построил для нее настоящий дворец – с мраморной винтовой лестницей и высоченными потолками, с которых гроздьями спускались трехметровые люстры из хрусталя. Его Альдо выдувал на своем заводе. По комнатам расселились сделанные по индивидуальным заказам комоды из красного дерева и шкафы из благородного дуба.

По выходным они ездили на скачки в Монтекатини, Милена выходила из дома в широкополой шляпе, на каблуках и пошитом на заказ платье. Она очень любила изысканные вещи и предметы искусства, поэтому дом с каждым годом обрастал многочисленными подарками мужа: вот невероятная керамическая двухметровая ваза из Монтелупо украсила парадный вход дома, а неподалеку от нее в огромной позолоченной раме висит гобелен из Флоренции, от которого не оторвать взгляд любому зашедшему на кофе соседу.

И в итоге Милена так бы и забыла о своей мечте и опере, если бы не дом, который каждой своей деталью давал понять, что в нем живет совершенно особенная женщина – невероятной красоты, таланта и величия, она как будто снизошла до простого смертного, одарив его сыном и своей снисходительной улыбкой Джоконды. Она не стала оперной певицей, но была счастлива. Ведь она сама это выбрала.

Они прожили долгую и спокойную жизнь и оба ушли, когда им было за 90. Весь район помнит неприступную королеву Милену и ее скромного, отзывчивого и улыбчивого Альдо. На изысканной кованой калитке у центрального входа до сих пор красуются их инициалы.

А я как человек творческий, который постоянно всем твердит, что надо, несмотря ни на что – ни на общество, ни на родственников, ни на свои страхи, – идти за своей мечтой, говорю: спасибо, Милен, за твой непростой выбор! Ведь только благодаря ему по мраморной винтовой лестнице навстречу моим объятиям бежит кудрявая семилетняя девочка с огромными карими глазами и амбициями, громко напевая любимую песню из «Бременских музыкантов». И эхо, отражающее ее голос от высоких потолков и пробирающееся вдоль длинных строгих коридоров, подтверждает мои подозрения: почти ровно через век родилась еще одна оперная дива. И теперь время ее выбора...

Секрет № 0

Любой выбор – правильный! Просто не сразу это видно простому обывательскому взгляду...

Про Розетту и про цветок, который пророс сквозь асфальт

Через дорогу от моего дома живет прекрасная итальянка Роза. Родом она с Сицилии. Ее муж и сыновья уже давно «переехали этажом выше», прямиком в рай, оставив 90-летнюю женщину жить совсем одну. Внуков у нее нет, и по российским меркам, на первый взгляд, это глубоко несчастная и одинокая женщина. Но вот что странно: я никогда не видела Розу без улыбки на лице. Она меня вечно журит за то, что я еще не удосужилась добраться до Сицилии, где живет ее любимая сестра.

«Джулия, как поедешь, скажи мне, я ее предупрежу! – говорит Роза. – Она тебе такой рецепт пасты даст, у тебя все родственники потом к нам на нее будут каждое лето приезжать!» Не верить ее словам у меня не было ни малейшего желания.

«Роза, какие у вас красивые малиновые кусты герани», – похвалила я однажды весной ее горшочки с цветами, которые были заботливо выставлены в ряд рядом с лавочкой в палисаднике.

«Зови меня Розетта», – улыбаясь, заметила соседка, и я повиновалась. Уменьшительно-ласкательное «Розочка» (так можно переложить имя «Розетта» на русский манер) очень шло этой воздушной худенькой бабушке-женщине. Она глубоко выдохнула, как будто перейти на новый уровень общения со мной было самым важным в этот день.

«Джулия, да что там герань, у меня все растет, даже цветы дикие. Вот смотри, сквозь трещинки в каменной дорожке проросли и зацвели еще, я их и оставила, такие они красивые, розовые, даже не знаю, как называются.»

«Руки у вас волшебные, видимо, Розетта», – заметила я. Она, довольная собой, кивнула головой и пригласила войти на чашечку эспрессо.

С того разговора прошло еще две весны, тяжелые два года взаперти из-за вируса, а в марте 2022 года Розетта слегла и целый месяц не выходила из дома. Заболела. Возле ее дома постоянно стояли машины – это приезжали навещать друзья и родственники с Сицилии. И я, признаюсь, пару раз всплакнула, проходя мимо ее дома, но не решалась зайти. Я очень боялась плохих новостей. В эту весну их и так было предостаточно.

Но апрель был милостив. И в одно утро я снова увидела мою соседку Розетту. Она очень исхудала, хотя сложно было ее представить еще более худенькой. Кудрявые тонкие волосы развевал ветер, она стояла перед своим домом, как воробушек, который случайно выпал из гнезда. Мне стало за нее страшно – ветра у нас в Тоскане весной очень сильные и суровые, несмотря на обманчивое солнце, – казалось, что снести Розетту со двора мог первый же порыв. Но она подставила лицо утренним лучам и, опираясь на свой костыль, упрямо стояла на углу дома, немного пошатываясь, как тот нежный цветочек, который она мне показывала несколько весен назад. И я вспомнила одну фразу, которую услышала однажды по радио:

«Как бы трудно вам ни было – никогда не меняйте красоту своей души на мертвый холод камня! Даже если вас сломали – прорастайте заново...»

И слезы заблестели у меня на щеках, и я улыбнулась своей Розетте. Моему 90-летнему хрупкому и такому крепкому цветку, который, несмотря ни на что, прорастал из года в год заново...

Секрет счастья № 1
Никогда не сдаваться!

Живите так ярко, чтобы улыбка не сходила с лица, даже когда о своих приключениях будете рассказывать Богу, или Немного о директоре по рискам и о концерте на Чистых прудах

Не каждый день, но периодически (в основном, когда мне нечем заняться, обычно это случается у меня после развода) я начинаю жить очень интересной жизнью. Прямо как в той притче! Когда человек попал в рай только потому, что, рассказывая про свою жизнь у ворот Господних, он так рассмешил своих ангелов, что те решили отправить его напрямик в рай... Да и знаете, в старости я хочу сидеть у камина с чашечкой кофе на Брайтон Бич и вспоминать свою яркую жизнь, не давая заскучать слушающим меня многочисленным внукам...

Эта история началась, когда я ворвалась в первый рабочий день в офис своего французского директора, банковского служащего и по совместительству талантливого музыканта, пятидесятилетнего Кристиана. В то время я еще не говорила на французском, но страстно хотела понимать, о чем каждое утро переговаривается мой директор по телефону с парижским офисом. К тому же он был холостяк. И женское любопытство привело меня к тому, что уже через год работы с репетитором и после поездки во французскую школу на Рождество я не только заговорила на французском, но и сочинила пару песен на этом прекрасном языке.

И вот однажды мои песни стали маленькими хитами. Должна вам признаться, что гитарные аккорды и французские слова просто созданы друг для друга! И даже если мои друзья понимали только 5 % из того, что я им пою на французском, желающих послушать мое творчество в тот осенний вечер было предостаточно. В андеграундном клубе Bilingua на Чистых прудах в одном зале на полках и окнах располагались книги, которые посетителям разрешали спокойно читать за чашечкой кофе или глинтвейна. А вот во втором зале можно было нарваться на интересных музыкальных товарищей. Вне зависимости от стиля они выступали на сцене клуба и сменяли друг друга каждый вечер, даже самый будний, и, мне кажется, что никогда даже и не повторялись. В общем, арт-директору респект за такой радушный прием всех, кого тянет к творчеству и сочинительству!

В общем, я решила, что, после того как поступлю на приличную работу, соберу группу и пойду выступать в центре столицы, вообще стану знаменитой и очень любимой всеми певицей! Да! Был у меня такой период в жизни, не улыбайтесь так снисходительно, я все вижу.

В мою группу вошел яркий брюнет с голубыми глазами, мой друг-армянин – пианист Мамикон, кудрявый зеленоглазый блондин-украинец – басист Ярослав, и я, композитор и в перспективе автор-исполнитель, Джулия! Каждую среду и пятницу мы собирались на репетиционной базе в гаражах на Новослободской в пяти минутах ходьбы от моего офиса и играли нашу программу грустных песен о любви (а что вы хотели? Что еще я могла писать после развода?).

Благо мои парни были не против этой нудятины, а мне казалось, что весь мир у наших ног, и стоит только отыграть один концерт в центре Москвы, как нас начнут засыпать приглашениями на музыкальные фестивали и контрактами. Тогда я уйду с ежедневной офисной работы и стану свободным художником, точнее – музыкантом. В общем-то, через десять лет мои мечты стали реальностью. Вот я сейчас сижу и пишу эту книгу на вольных хлебах в Тоскане. Джулия десятилетней давности мне бы точно позавидовала. **Но если честно, я тоже немного завидую этой девушке из 2011 года с такими смелыми мечтами, которые хрен чем ничем не сломишь.**

Но ведь дело-то не только в том, что моя группа отыграла концерт в самом культовом московском клубе. Весь сок в том, что я еще и своего директора, который писал печальные песни на английском языке, пригласила выступить вместе со мной на одной сцене. Где директор, там и его будущая жена! Очаровательная блондинка, которая не только прекрасно играла на баяне и гитаре, но еще и дополняла наши песни своим очаровательным светлым голосом!

Это был вечер года! Да что уж там! Вечер века, я бы сказала. Мало того что слава про наш концерт с директором по рискам пронеслась по всему банку. Так еще и послушать нас пришел сам зампред банка, наш дорогой Хуан Карлос Альбизатти, и многие сотрудники – друзья банка, которые поддерживали проект! Дополните картину еще одним незабываемым моментом: по какой-то случайности в тот вечер в клуб забрела огромная делегация из Амстердама. Кто-то им растрезвонил, что в этом чудесном месте подают гренки из ржаного хлеба и самую вкусную селедку на районе (это была чистая правда), и, прикупив белые шапки-ушанки в магазине сувениров на Арбате, эти голландцы заняли весь второй этаж! У нас был full house! Первый этаж был занят нашими коллегами и друзьями, второй – белоголовыми жителями королевства Нидерланды. И эти ребята со второго этажа были ошеломлены тем, как заодно нам аплодировал первый этаж, поддерживая каждую нашу песню! Повторюсь, мы пели песни собственного сочинения, большинство из них были грустно-печальными балладами о любви, а часть – darkfolk-сочинениями Кристиана. Мне кажется, что даже Тото Кутуньо не получал такого приема на своих выступлениях в России, как мы в тот вечер! И поэтому голландцы подумали, что мы какие-то местные суперзвезды! И после концерта вставали в очередь, чтобы с нами сфотографироваться. Такого приятного послевкусия после концерта мы с ребятами еще не чувствовали. Так, наверное, себя ощущал Юрий Гагарин после своего полета в космос. Гордый, довольный собой, счастливый и измотанный яркими эмоциями.

На следующий день мы все проснулись знаменитыми. В нашем банке сотрудники только и говорили по кулуарам, что в департаменте рисков завелись музыканты. Также и руководители первого звена, видимо, рассуждали, могло ли наше увлечение музыкой препятствовать финансовым операциям и росту бизнеса в целом. Как оказалось, многим из них уж очень хотелось послушать нас вживую. И нас стали приглашать на дни рождения первых лиц банка, оправдываясь тем, что для организации праздника очень хочется послушать живую музыку, а где живая музыка, там и мы...

Так мы стали звездами банка Сосьете Женераль. А я стала для себя примером того, что все возможно, если очень захотеть.

А что, если бы в то утро, когда мне пришла в голову идея организовать концерт в центре Москвы и пригласить участвовать в нем своего директора с женой, я решила бы ее отменить как не совсем сбыточную? Как что-то совершенно из ряда вон выходящее? Что, если бы мне не хватило смелости пойти и совершить какую-то «бесконечную глупость» (по определениям некоторых) и стать совершенно счастливым человеком в тот вечер...

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.