

ЕЛЕНА РОНИНА

Лучшая  
ВЕРСИЯ  
МЕНЯ



*Время быть счастливой*

**Елена Ронина**  
**Лучшая версия меня**  
**Серия «Близкие люди.**  
**Романы Елены Рониной»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70360789](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70360789)*  
*Лучшая версия меня / Елена Ронина: Эксмо; Москва; 2024*  
*ISBN 978-5-04-200026-3*

**Аннотация**

Странная штука – жизнь. В молодости мы торопим часы, а в какой-то момент эта поспешность сменяется желанием замедлиться. Мы вдруг обнаруживаем, что время летит неумолимо, стрелки часов крутятся все быстрее, отражение в зеркале расстраивает и порой даже вызывает страх

И что же делать? Смело идти вперед! Как? В своей новой книге, основанной на собственном жизненном опыте, Елена Ронина делится секретами: как быть счастливой в любом возрасте, как оставаться здоровой и любимой, и главное, как сохранить любовь к самой себе.

# Содержание

Вступление	7
Часть 1	12
1. Спасибо маме с папой. Или про генетику	12
2. Как не испугаться своего возраста	17
Встречи на спортивных тропинках	23
3. Что говорит нам наше зеркало?	25
4. Нам не вернуть свои восемнадцать, не очень-то и хотелось	30
Встречи на спортивных тропинках	36
5. Спортивно-неспортивные родители, стоит ли их винить?	38
6. Наше советское детство	42
7. Папина болезнь	49
8. Первая встреча с йогой	53
Встречи на спортивных тропинках	58
9. Программа, которая в нас заложена	60
10. Я могу изменить себя сама	63
Конец ознакомительного фрагмента.	65

# Елена Ронина

## Лучшая версия меня

© Ронина Е., 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оформление серии Елены Куликовой

Фото автора на обложке Анны Леонтьевой

В коллаже на обложке использованы иллюстрации: © Olga Tashlikovich / Shutterstock.com

\* \* \*

*Дисциплина – это решение делать то, чего не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь.*

*Джон Максвелл*

### Зачем я написала эту книгу

За прошедший год в моей жизни много чего произошло. В нее вошли йога и скандинавская ходьба, весы и правильное питание. Я не просто похудела. Ушла отечность с ног, проще стало дышать, я легко и много хожу. А еще я ни разу в этом году не болела, хотя хронический бронхит – моя давняя проблема, и любая простуда заканчивалась именно этим

диагнозом и обязательными антибиотиками.

В этой книге я решила написать, как мне удалось полностью изменить жизнь, выстроить свои привычки правильным образом, победить лень.

И еще, лень ведь может и вернуться. Так что эту книгу я пишу еще и для себя. Если что, открою, прочитаю и тут же побегу на улицу ходить с палками. И неважно, в какой точке Земли я в этот момент окажусь, спорт теперь всегда со мной. Надеюсь, этими заметками о здоровом образе жизни я сумею заинтересовать вас, и, возможно, кто-то, как и я, так же изменит свою жизнь.

*Ваша Елена Ронина*



# Вступление

В этом году мне исполнилось шестьдесят. Цифра не то чтобы очень красивая. Или вы скажете, что это очередной возраст счастья? А вы знаете, я с вами соглашусь. (А куда мне деваться?) Вопрос только в том, готова ли я сама к этому возрасту? Вот чтобы так прямо всем объявить: «А мне уже шестьдесят!»

Нет, конечно. Я думаю, мне все еще сорок. Хотя вернуться в свои сорок я точно не хочу. Какие-то это были суетные и сложные годы. С перестройкой, с новым замужеством, с маленьким и поздним ребенком. Не то что сейчас. Все выращены, живем по большому счету благополучно и размеренно. Появилось завидное чувство уверенности в себе, в своих силах, в своем слове. Я перестала наконец краснеть, мне ничего не стыдно. Я живу значительно свободнее.

Так что морально я возрастом своим довольна. Физически и внешне – это другой вопрос, об этом, собственно, и пойдет речь в книге.

И еще. Про главное. Сколько я хочу прожить?

Недавно встретила свою знакомую Светой. Света меня чуть моложе, полгода назад потеряла мужа, учится жить в новой реальности.

И это тоже про возраст. Сегодня, как никогда раньше,

видно особенно отчетливо: большая часть жизни прожита. Сколько еще осталось?

Как поддержать человека, как утешить, как найти те самые правильные слова соболезнования? Понятное дело, обсуждали: а что дальше? Как Света видит свою дальнейшую жизнь? Так случилось, что она осталась совсем одна.

– Очень сложно вдруг остаться одной. То вместе – вместе. Хорошо ли, плохо ли: вместе. И вдруг одна. Считаю финансы, чтобы хватило на оставшиеся годы.

Я восхитилась Светой. Как мудро. Но как понять, сколько мы проживем?

– А я этот вопрос ставлю для себя по-другому. Сколько я хочу прожить? Не сколько нам отмерено, не сколько у меня есть средств на эти самые годы, а сколько я хочу.

– И?

– Я для себя ставлю планку двадцать лет.

– Маловато будет, – не соглашаюсь я.

– На большее не согласна! Жить нужно активно и в добром здравии. Какое доброе здоровье может быть после восьмидесяти лет?

– Ну здравствуйте! Всё от нас зависит.

– Многое, согласна. Но не всё. И я просто не хочу.

Я не согласна с такой точкой зрения. Причем категорически! Я вижу свою маму, ей девяносто два, и как часто слышу от нее:



– Еще бы пожить! Так хочется пожить!

Я смотрю в мамины голубые лучистые глаза и верю. Ей хочется, она готова и проживет! В восемьдесят лет я отвезла маму в Париж. А через пару лет в Венецию. А в восемьдесят пять мы с мужем отправили своих мам в автобусный тур по всей Италии. Две недели они колесили по самым красивым городам мира под песни Челентано, пили кьянти и ели пиццу.

А вдруг все самое интересное у нас начнется как раз после восьмидесяти лет? Где там я еще не была? На Северном полюсе? Туда, наверное, я все же не хочу. Хотя, если дети отправят, куда деваться. Ой, нет. Дети могут отправить и с парашютом прыгнуть! Кошмар, конечно, но дети же. Детьми нужно уже только восхищаться и радоваться любой их инициативе. Главное, чтобы на все их бодрые начинания хватило моего здоровья. Вот над этим нужно работать. И я уже начала.

Сегодня я хочу с вами поговорить про качество жизни.

Есть среди моих старших товарищей те, которые убеждены: жить нужно в свое удовольствие! Все равно сценарий у всех один, конец неизбежен, так что не нужно себя мучить диетами и физкультурой.

И опять повторюсь: уж если жить долго, нужно жить качественно. Чтобы дышалось легко, ходилось быстро, и чтобы жизнь была в радость.

Как это сделать? За последний год я круто изменила свою жизнь и поняла, жить можно и нужно по-другому. В сутках значительно больше часов. Можно больше успевать, меньше уставать и радоваться каждому дню.

Как? Поделюсь в этой книге.

## 06:45 утра

Нужно отбросить телефон и книгу и немедленно встать. Это самое непростое в нашем деле. Как встать? Читаю последние новости в телефоне уже почти час. Периодически пью воду из красивого бокала, который стоит у меня на прикроватной тумбочке. Да, это очень важно. Не забыть с вечера налить в бокал воды. Пью воду, глубоко дышу и настраиваюсь на ходьбу. Обязательно смотрю в окно. Вижу листву деревьев. Еще нежно-зеленую, на дворе весна, листочки только-только появились, я убеждаю себя, что на улице свежий воздух, и тишина, и поют птицы, и нужно обязательно встать. Как нырок в прохладную морскую воду.

Все. Одежду отбросила, встала. Еще раз сверяюсь с температурой воздуха. Все нормально, одежда приготовлена правильно. Сегодня это лосины, специальная дышащая футболка, носки, где есть правый и левый, и кофта-флис. Я люблю на молнии. Расстегнул, застегнул, чтобы не тащить через голову. Быстро одеваюсь, перед выходом, уже на кухне, выпиваю еще один стакан воды и беру свои замечательные пал-

ки. Между прочим, купила давным-давно в Берлине. Помню, как тщательно тогда работал со мной продавец. Вымерял меня по росту, приносил все новые и новые модели, в итоге не посоветовал мне покупать телескопические, которые можно подстраивать под свои габариты. «Резьба со временем сотрется, во время ходьбы палки могут непроизвольно складываться. Вам это надо?» Почем я знала? Покупала палки, как идею, у нас тогда еще никто по улицам толпами не ходил.

Да, я их везла в руках, палки не влезли даже в мой огромный чемодан. Чуть было не забыла в самолете, сосед из кресла слева бежал за мной, догнал практически на паспортном контроле. Спасибо тебе, добрый человек. Взяла палки в руки, про тебя тут же вспомнила. Ты уж про тот случай давно забыл, а я нет. Каждое утро посылаю тебе улыбку и благодарности. Это к тому, что не ленимся дарить нашим близким, а также чужим и незнакомым наши добрые дела и улыбки. Пусть даже мысленно.

Выхожу на улицу и делаю глубокий вдох. Как поется в известном мультике: «Предчувствие его не обмануло!» Только утром воздух такой свежий и чистый. И весь мир принадлежит тебе. Невероятное счастье. Пошла.

# **Часть 1**

## **Дожить до пятидесяти**

### **1. Спасибо маме с папой. Или про генетику**

А вообще-то я и так ничего себе. Никто мне моих лет никогда не дает. «Вам? Столько лет? Не может быть!» Я, кстати, свой возраст никогда не скрывала, никогда не кокетничала по этому поводу. «Ах, не помню!» Что значит не помню? Это я возраст своих детей могу забыть, долго высчитываю в голове. Свой – знаю и помню очень хорошо. Но вот сейчас, оглядываясь назад, понимаю, что не скрывала, потому что всегда знала: я выгляжу моложе своих лет. Было бы по-другому, может, и вела бы себя иначе. Кто знает?

А еще смолоду мне нравилось, когда меня называли по имени-отчеству. Странность такая. Видимо, от комплексов. Боялась, что меня не будут воспринимать всерьез. С возрастом комплексы ушли, и отчество отпало, теперь представляюсь исключительно «Лена». Сама понимаю, что зря. Какая я Лена? Бабушка Лена. Но в конце концов, мы же договорились, что к шестидесяти годам мы получаем дополнительные права. Например, жить свободно. Так что еще лет пять себя

Леной поназываю. Скажите спасибо, что не Аленой!

Так получается, что внешне я моложавая. У меня и мама моложавая. Генетика, вы скажете. Может, и генетика, а может, и улыбка, а еще позитивное отношение к жизни. Да, я очень долго выглядела моложе своего возраста. В молодости. (Господи, пишу сейчас через силу.) Можно подумать, что сейчас у меня не молодость. А что тогда? Старость, что ли? Зрелый возраст произносить очень долго, ну уж никуда не деться.

Так, значит, что было в молодости? Меня, к примеру, не пускали в вечернее кафе. Спрашивали: «А девочке есть шестнадцать?» – «Да девятнадцать уже девочке! Тоже мне... Психологи». Я обижалась на охранников, злилась на весь белый свет.

Следующий этап, это когда я выходила замуж. Мне шел двадцать первый год. Моему будущему мужу тоже двадцать один. Но в ЗАГСе поймала на себе печальный взгляд. «Женех-то в отцы годится. Это к чему ж выходить замуж с такой разницей в возрасте». Тоже мне, сердобольные какие. Их, что ли, дело? За кого хочу, за того и выхожу. Хоть за аксакала!

Так и шла по жизни. Принимая на работу, на меня смотрели с недоверием. Это что ж за главный бухгалтер такой, которому на вид восемнадцать лет? Мы же ей наши деньги доверяем! Это что ж за мамаша такая, которой при входе в

школу периодически задавали вопрос: «Девочка, это ты вчера куртку потеряла?» Сын шипел: «У всех мамы как мамы, а у меня непонятно что!» Я обижалась, я не хотела быть неизвестно чем.

Спасибо одному коммерческому директору (так себе, прямо скажу, был человек), но про возраст он меня поддержал, или, скажем так, объяснил. Потом, правда, он всю дорогу пытался меня уволить, подловить на моих ошибках – недостатках. Очень я его начала раздражать, когда он понял, что генеральный директор в какой-то момент начал советоваться не с ним, а со мной. «С какой стати?! Кто я, а кто она? Малявка, понимаешь, работает тут без году неделя!» Да, все так. У него действительно был огромный жизненный опыт. Зато у меня знания, которые не выветрились еще с институтской скамьи, а еще здоровый риск, авантюризм в пределах разумного и большое желание работать.

И все же скажем этому господину спасибо. Да, еще одно спасибо. Именно он меня нашел, привел за руку в компанию, уговорил генерального, что вот эта «трость с ногами» на самом деле хороший бухгалтер. Он в меня поверил, вселил уверенность, что я точно смогу. А еще рассказал по секрету, что молодость – это тот недостаток, который с возрастом проходит. «Помяните мое слово, в какой-то момент вы станете об этом сожалеть».

Что хочу сказать с высоты своих лет? В тот возраст воз-

вращаться не стала бы, но молодой оставаться хочется.

Да! Вот такие у меня запросы! Хочу жить в своем возрасте, но быть молодой. И не говорите мне про душу. Между прочим, это самое сложное. Скрипеть и бухтеть мы начинаем уже лет с тридцати пяти. Молодая душа – это вообще что-то уникальное. Можно сказать, рудимент. Так что за душу отвечать не смогу, а вот за внешний вид – почему бы и нет.

В какой-то момент я перестала представляться Еленой Николаевной, предлагала людям моложе меня намного говорить мне «ты». Причем сначала скажу, потом мне становится стыдно. И зачем я предложила? Глупость же. Он (она) годится мне в дети, так что сама вполне могу и «ты» говорить, не так страшно. Но им-то каково? И зачем ставить людей в неудобное положение?

### *Совет*

Принимаем свой возраст и не стараемся дополнительно молодиться, чтобы не выглядеть смешными.

Да, очень важно честно сказать, сколько вам лет. Даже если вы супермолодо выглядите и в душе вы девочка, все равно свой возраст нужно нести достойно. Рядом с вами дети, которым важно, чтобы вы выглядели как мама, а не как подружка. Еще есть внуки, которые к месту и не к месту будут вопить на каждом углу: «Бабушка!» Полюбите свой возраст. Это «ваше все». Да, не Пушкин, которого мы знаем исключительно по

книжкам, а вы сами.

Есть такое упражнение в оздоровительной гимнастике цигун. Называется «Золотой петух». Нужно стоять на одной ноге с закрытыми глазами. Проверьте, как долго у вас получится удерживать равновесие? А ведь по этому упражнению ученые определяют, как функционирует ваш организм, каков ваш биологический возраст и соответствует ли он вашим паспортным данным. Внешность – это еще не все.

Что же показывает этот простой тест?

Вы можете простоять на одной ноге (напомню, с закрытыми глазами):

30 секунд и более – соответствует 20 годам;

25 секунд – вам приблизительно 30 лет;

20 секунд – вам 40 лет;

15 секунд – вам 50 лет;

10 секунд – вам 60 лет;

5 секунд и меньше – соответствует возрасту старше 70 лет.

Сознаюсь честно, я «Петуха» могу изобразить ровно 5 секунд. Какой кошмар. Но я теперь это упражнение делаю регулярно. Говорят, оно очень полезно для всех органов, прекрасная профилактика от многих заболеваний, против болезни Альцгеймера в том числе. Так что я не отчаиваюсь.



## 2. Как не испугаться своего возраста

Почему-то у меня совершенно не было с этим никаких проблем. Я всегда хотела стать старше. Мне интереснее было не что сейчас, а что дальше. Что там за следующим поворотом? Я всегда рассматривала свою жизнь как захватывающее кино. Никогда не сомневалась: там, за поворотом, еще круче.

И да, я любила прибавить себе пару лет. То ли для солидности, то ли для статуса. Мне еще не исполнилось пятидесяти, а я всем рассказывала, что этот рубеж уже перешагнула. Два года туда, два сюда. Какая разница? Ловила на себе недоуменные взгляды и гордо подтверждала:

– Да! А вы прямо не верите? И зря. Посмотрите на моего сына.

– Это ваш сын?! А, ну тогда конечно...

Помню, пришла ко мне на мои «Московские посиделки» Ирэна Морозова, наша прославленная цыганка, народная артистка и просто, как впоследствии выяснилось, очень хороший человек. Я про нее еще не раз в этой книжке расскажу, потому что Ирэна для меня в некотором смысле – пример. Именно так нужно принимать возраст и жить в нем. Если очень коротко, то эта женщина – огонь!

Так вот, позвала я ее на программу «Музыкальное обра-

зование». Ирэну я до этого видела только в спектаклях. А тут! Вот она – настоящая цыганка. Потом мы с ней встречались часто на наших «Посиделках», она приходила с удовольствием, выступала всегда от всей души. Первый же приход ее был немного смазан недостаточным количеством народа в зале. Я видела, Ирэна разочарована. Мне было неловко. Понятное дело, звезда, народная артистка России, а тут обычный дом-музей, еще и публики ползала. Но виду не показывает. Макияж концертный, ресницы в пол-лица. И одета! Как же правильно она была одета. Синий свитер, яркий такой, цвета аквамарин, и белая шаль. Цыганка же. Цыганка обязана быть в шали. А дальше гордая осанка, поворот головы. Женщина, которая себя несет. В наш скромный дом-музей вошла королева. Возрастная, но королева. Осмотрелась по сторонам, не увидела телевидение и немного расслабилась.

И, кстати, сразу начала мне рассказывать про возраст и про здоровье. Мол, деточка, вы еще молодая, а вот мне уже о-го-го! И давление сегодня скакануло.

– Думала уже отменять нашу встречу. Но потом решила, обещала же. Меня народ будет ждать.

– А какое давление?

– Да сто восемьдесят пять!

Я только охнула... М-да, эту цифру, кстати, я запомнила, и это знание со мной через пару лет сыграло злую шутку. Когда мое собственное давление начало подниматься и достиг-

ло вот этой самой цифры, умом-то я понимала, что, может, и кранты, но вспоминала мою дорогую Ирэну и думала: «А может, все и не так страшно? Вон человек не просто приехал, еще и пел, и плясал».

Про давление я, пожалуй, в другой главе расскажу. Опять же, не забываем – актриса! Могла и нафантазировать слегка. Здесь я немного про другое речь веду. Программа, стало быть, была музыкальной, и я устроила такой «круглый стол». Собрала учителей и учеников музыкальных школ, чтобы они друг другу посмотрели в глаза и честно рассказали, за что они друг друга не любили, а за что прямо вот ненавидели. Кстати, позвала и своего старшего сына, на тот момент уже успешного музыканта, играющего в рок-группе. Честно говоря, не думала, что он придет. А он вдруг взял и пришел. И давай на все мои вопросы отвечать. И даже, сама своим ушам не поверила, сказал спасибо своей маме, что отдала его в свое время учиться в музыкальную школу и твердой рукой вела его за собой по этому не всегда простому пути.

Я сидела и гордилась. Это ведь я его мама. Периодически напоминала об этом факте зрителям. Но мои-то посиделочки были в курсе про мою семью, про моих детей. Это про книжки я стеснялась рассказывать, не люблю я про себя, больше делаю акценты на других. Чего заострять внимание? Пишу и пишу себе. Кому надо, тот узнает.

Разговор получился грандиозно интересным. Без ложной скромности. До сих пор, выбирая свои самые лучшие программы, наверное, эту поставлю на первое место. Мы говорили обо всем: о музыке, о семье, о школе, о воспитании. Ирэна Морозова была в восторге. Долго потом не могла успокоиться, восхищалась и не скупилась на комплименты. Мол, такая тема! Достойная больших залов, огромных аудиторий. Может быть. Не мне судить. А потом выступала Ирэна. И невозможно было поверить, что этой женщине за семьдесят. Что было главным? Посыл! Харизма. А еще стать и, конечно же, легкость, с которой она двигалась, с которой танцевала.

Мы подружились, и я даже имела счастье танцевать с ней вместе. Слава богу, этот момент мы запечатлели, пересматриваю с особой гордостью. Ясное дело, я надеялась получить от нее секрет такой яркой молодости. Как сохранить себя в такой удивительной форме?! Ирэна всегда со смехом уходит от прямого ответа. Она к себе относится с юмором и полностью лишена всякой звездности. Да, конечно, позитивный настрой, да, конечно, улыбка и (без фанатизма) правильное питание. Но! И это главное! Движение. Постоянное движение. Ни в коем случае себя не жалеть, не давать беспочвенного отдыха. Встала с кровати и сразу включилась в жизнь. Зарядка, уборка, а вечером спектакль, в котором столько танца! И какого танца.

Про уборку вот прямо вам совет от Ирэны Морозовой:  
– Опять ночью не спала. Проснулась в два часа и ни туда и

ни сюда. Думаю, а что я тогда просто так лежу? Лучше встану да квартиру уберу. Днем-то некогда! Встала и полы помыла, и пыль везде вытерла, красота!

Ну и про моего сына. Через какое-то время, рассказывая про Антона, чувствую, Ирэна как-то мнется, чего-то не договаривает. А потом задала вопрос, что-то из области, как, должно быть, непросто воспитывать приемного ребенка.

– Как приемного? Где приемного?

– Так того, который у вас на «Посиделках» был.

Ну да, Антон выглядел тогда брутально в образе рок-музыканта. В толстовке, с бородой. А я опять слегка моложе своих лет. Вот и не поверила моя дорогая Ирэна, что это мой самый что ни на есть родной сын, которого я родила в двадцать два года.

Да, хорошая генетика, фигура, которую удалось сохранить, быстрая походка. Все это нам в плюс.

Сегодня уже прошло то время, когда меня такие высказывания раздражают. Буду честной до конца, даже немного расстраиваюсь, что скоро мне уже легко будут давать мой возраст по паспорту. Хотя не нужно этого бояться. Как там у любимого Кикабидзе?

«Мои года – мое богатство».

Генетика – дело хорошее, но она всю жизнь вас тянуть за собой не будет. Когда-то вам нужно обязательно ее поблагодарить и изо всех сил помочь своим генам и хромосомам. На этом поезде, даже если он дальнего следования, всю жизнь проехать не удастся.

# Встречи на спортивных тропинках

## Спрятаться от чужих глаз

Иду, широко шагая. Обычно начинаю свой поход практически с закрытыми глазами. Просто дышу, вдыхаю воздух и радуюсь тому, что не спасовала. Встала и пошла. Просыпаюсь окончательно минут через десять и оглядываюсь по сторонам. Сначала небо. Потом вдаль на листву деревьев. Ну а еще через какое-то время уже способна различать тех, кто движется мне навстречу. Обычно это такие же, как я, резвые спортсмены. А вот сегодня ну совсем нетипичная парочка. Идут медленно, прижавшись друг к другу. Заспанные, нечесанные. Смотрят не друг на друга, а куда-то вдаль. Но на самом деле я-то вижу. Они смотрят вглубь себя. И каждый беседует сейчас с самим собой. И задает каждый себе один и тот же вопрос: «Зачем? Зачем мне это все?» И видно, что они любят друг друга. По тому, как они тесно прижались друг к другу, как она положила голову ему на плечо, а он гладил ее руку.

Как они здесь оказались? Всех наших я знаю. Гости обычно одни не ходят, их сопровождают хозяева.

Скорее всего, сняли домик на выходные. И вот сегодня воскресенье, и их маленький счастливый отпуск заканчива-

ется. И им нужно разъезжаться. Ему в свою семью. А ей в свою.



### 3. Что говорит нам наше зеркало?

Да что бы оно нам ни говорило. Верить ему – дело неблагодарное.

И зеркала бывают разными.

Была в моей жизни любимая тетушка. Тетя Ниночка. Так мы все ее и называли. Никогда тетя Нина, только тетя Ниночка. Интересно, что ее мужа мы с сестрой почему-то звали дядька Борька. По-моему, и в глаза тоже. Он никогда не обижался.

И тетя Ниночка, и дядька Борька нас с сестрой нежно любили. Про дядьку разговор особый, дожил он до девяноста лет, и его уход был для нас совершенно неожиданным. Подтянутый, спортивный, практически до конца жизни он играл в большой теннис и ухаживал за женщинами. Каждое утро дядька Борька бегал. В любую погоду. Якобы к метро за газетой «Московский комсомолец». Дождь, снег – его ничего не останавливало. Кроссовки, ветровка – и вперед. Мы догадывались, что по дороге он вполне мог заглянуть к какой-нибудь своей подруге. Не зря же по субботам он забегал в Дом ученых на танцы. Танцором дядька был знатным. Светлый костюм-тройка, шейный платок – очаровательный партнер для дам, которые были его младше лет на тридцать – сорок.

Тетя Ниночка ушла из жизни гораздо раньше. Ей за га-

зетой по утрам бегать было некогда, трое сыновей, муж, которому тот шейный платок нужно вечно было наглаживать, да и слухи про танцевальных партнерш, думаю, до нее долетали, что настроения не добавляло. Но для нас, любимых племянниц, всегда находилось время, как и улыбка, и гостеприимно накрытый стол с бестселлером – рыбным пирогом с саго. На сладкое подавались пирожные безе (вкуснее не ела никогда), на оборотной стороне которых можно было заметить типографские буковки. Тогда еще не было специальной пергаментной бумаги для выпечки, на противень выстилали газетку.

Да, это те воспоминания, на которые мы с сестрой (надеюсь, наши двоюродные братья тоже) опираемся всю жизнь. За большим семейным столом, с вечными шутками, песнями и длинными разговорами, собирались две семьи брата и сестры, Томуни и Борюни, так они друг друга называли. И пятеро детей. С той стороны три мальчика, с нашей – две девочки.

Больше всего мы с сестрой любили в доме нашей тетушки зеркало в спальне. В нем мы видели себя по-другому. Не лучше и не хуже. Мы никогда не обсуждали, чем нас притягивало зеркало, но обязательно во время наших семейных вечеров мы пробирались по очереди в спальню, прикрывали за собой дверь и вглядывались в изображение, пытаясь увидеть даже не себя, а то, что стояло за нами. Еще раз прочитать свое прошлое и, возможно, подготовиться к жизни.

Лично я за этим ходила к зеркалу. «Свет мой зеркальце, скажи, а что меня ждет? Что будет дальше?» Зеркало неуклонно молчало, но давало надежду, или я сама додумывала, не знаю. Но очень может быть, что мое писательство корнями уходило в то самое зеркало: «Дальше все будет как в сказке. Зачем я тебе буду рассказывать? Пусть твоя жизнь будет полна сюрпризов».

Не наврало. Сюрпризов хоть отбавляй.

Сейчас мы уже у зеркала ничего не спрашиваем, сами можем все рассказать лучше любого зеркала. А еще, теперь мы сами выбираем ракурс и расстраиваемся, когда видим наши фотографии, снятые скрытой камерой. Это, мол, не я. Вот я же себя вижу. Стою перед зеркалом. Живот втянула, подбородок наверх, шею немного вытянула вперед. Да. Сегодня еще и все знают свою рабочую сторону. Я, во всяком случае, знаю. У меня она левая. То есть перед камерой я должна немного свою физиономию развернуть, чтобы предстать перед миром с левой стороны. Понятное дело, про это вечно забываю и стараюсь относиться к своей внешности философски. Поэтому, когда вижу свои фотографии в сети с немного перекошенным ртом и с тремя подбородками, никогда не прошу фотографии удалить. Мне ж эти подбородки никто не пририсовывал. Это мои собственные подбородки. Что есть, то и есть. И когда я где-то выступаю, люди видят меня с разных сторон, а не только с рабочей левой, и не уда-

ется мне всю дорогу живот втягивать и позы красивые принимать. Любят меня, я так надеюсь, и, судя по всему, не за это. Еще и фотографии со мной выкладывают. И всем за это огромное спасибо.

Шестьдесят – это тот возраст, в котором самому себе признаться сложно. Но нужно. Как? Потренировавшись. И вот тут поможет зеркало. Надо встать перед ним и честно, глядя прямо себе в глаза, сказать:

– Мне шестьдесят лет.

Спокойно так. Без сожаления, без особой гордости, без надежды, что все вокруг замашут руками: «Ой, ой, а мы-то думали сорок пять!» Мы же не знаем, что они там на самом деле думали? Так что не обольщаемся. Особенно мне нравится, когда мне начинают рассказывать, что меня эта прическа молодит. Вот та старила, а эта молодит. Но я-то помню! Про ту прическу говорили то же самое.

Нужно постараться доложить себе про свой возраст очень буднично. Ну вы же не будете как-то особенно говорить: «Вы знаете, у меня на шее примостилась голова!» – просто констатация. И голова есть, и шестьдесят лет никуда не денешь.

Поверьте, очень полезно самой себе рассказать, сколько тебе шарахнуло месяц назад.

У нас внук с прекрасной памятью. Он всегда точно знает, кому и сколько лет. Если кто что забудет, он напомним.

Мой муж свой возраст принимает тяжело. Отвечая на вопрос «Сколько лет», он говорит: «Не помню». Это, кстати, плохой сигнал, если верить психологам-исследователям. Стало быть, он свой возраст не принимает (можно подумать, кто-то его принимает). Но есть же внук Боря! Он забывать не даст. Как и наличие очень взрослого сына, которому уже исполнилось тридцать восемь лет. А сколько должно тогда быть родителям?

## **4. Нам не вернуть свои восемнадцать, не очень-то и хотелось**

В какой-то момент я наконец-то научилась замедляться. Поняла, что жизнь несется вперед с невероятной скоростью и нужно как-то время сдерживать. Вот только как? Сложно сказать. Я привыкла нестись вперед, в унисон со временем, не сомневаясь – самое лучшее и интересное впереди. И с твердым убеждением: сейчас – это только разгон. Идем на ощупь, присматриваемся, прислушиваемся, спотыкаемся, делаем кучу ошибок, и черт с ним! Делов-то! Впереди целая жизнь. Еще все исправим, разрулим, повернем, перевернем и дальше пойдем.

Я слышала краем уха что-то про тридцать пять лет, потом про сорок. Дескать, многие девушки впадают в депрессию. Странно это все было слышать. Мне в депрессию впадать было совершенно некогда. Я в тридцать пять (почти в тридцать шесть) рожала второго сына. Ах да, вспомнила. Был один момент не очень хорошего настроения.

Ночами кормила я своего Павлика, примостившись на стуле напротив зеркального платяного шкафа, смотрела на себя и думала: «Кто это? Вот эта толстая, оплывшая тетка? Я, что ли? Неужели я теперь такой и останусь? Боже мой. А как же я на улицу-то выйду?» Но что было делать? Нужно же было идти гулять. Так что шла на улицу. Да, именно в том

возрасте я поняла, что я стала старше. И мне совсем уже не двадцать пять, на которые я так долго выглядела. И есть те, кто младше, и они другие. Они моложе, возможно, красивее, и для кого-то я уже другое поколение.

Наверное, рубикон был здесь. Я достаточно поздно родила ребенка и оказалась совершенно в другой возрастной группе. На меня смотрели с недоверием, в свою тусовку не принимали. Я догнала свой возраст. Это обязательно происходит со всеми. В какой-то момент вы опять можете отъехать назад, но рано или поздно опять вернетесь в свое поколение.

Девчонки с колясками ходили по Измайловскому парку небольшими стайками, только я угрюмо брела в одиночестве и не понимала, как бы мне тоже в ту компанию влиться. И даже пыталась дружить, когда какая-нибудь мама-колясочница гулять не выходила. Но чужое место мне удавалось занять только на время ее отсутствия. Как только болящая маман появлялась, меня мягко отправляли в мое одиночество. Да, отбор осуществлялся по возрасту. Возможно, меня стеснялись, может быть, я умничала или, еще того больше, поучала. Мне это очень не нравилось, я расстраивалась, но так было.

То же самое повторялось и в детском саду, а потом в школе. Когда я приходила (а если честно, то приезжала на хорошей машине за своим сыном), мамы переставали разговаривать между собой. Я уже не удивлялась. А чему, собствен-

но, удивляться? О чем со мной разговаривать? Я же их старше на пятнадцать лет. Это, между прочим, поколение. Кто я для них? Старая перечница.

Сейчас я уже понимаю: не все так просто. Не только в возрасте дело, но и в моей машине, и в том, что я проживала на тот момент в коттеджном поселке. Мамочки одноклассников моего сына приходили пешком из соседней многоэтажки. Я их раздражала своим антуражем и тем, что вечно то-ропилась. Они же не знали, что на работу, думали, наверное, на педикюр. У меня не было времени навести мосты и рассказать: «Девчонки, через пятнадцать лет и вы, возможно, будете жить в другом доме и ездить на машине! Что у меня было в вашем возрасте? Комната в коммуналке. Нужно захотеть и много трудиться». Можно ли это объяснить? Поверят ли? Не всегда.

Помню, была у нас секретарша на работе. Молодая и очень активная Лера. Когда она к нам пришла, ей только исполнилось девятнадцать лет. На собеседовании она так про себя и рассказала: «Я Лера, мне девятнадцать лет, и я буду у вас работать секретарем». Мы с мужем тогда обалдели.

– Вообще-то вы здесь проходите собеседование. Перед вами были два кандидата, завтра еще три придут.

– Ну и что? Они просто ищут работу, а я очень хочу работать. И именно у вас.

Она была так убедительна, что мы ее сразу зачислили в



штат и ни разу об этом не пожалели. Единственным недостатком Леры были каблуки, которыми она громко стучала о кафельный пол, чем мешала мужу сосредоточиться. Он ей как-то сделал замечание, и Лера научилась бегать на носочках. До сих пор не пойму, как ей это удавалось.

Как-то я собиралась в отпуск, а отпуск тот намеревалась проводить на круизном лайнере. Для нас такое было впервые. И, честно говоря, каюту мы купили без окна, можно сказать, в трюме. На что денег хватило, то и купили. Но лайнер для всех один, и мероприятия круизные тоже. Никто на капитанском вечере тебя не спросит, в трюме ты живешь или в каюте люкс. И твои чемоданы в трюм доставят точно с таким же почтением и поклонами.

В памятке к билетам стояло, сколько вечерних платьев должно у меня быть в багаже. Две недели? Значит, в пол платья два, коктейльных – четыре! И так далее.

Зачем я поделилась этой информацией с Лерой, я не знаю. Но почувствовала, как сразу загрустила наша всегда положительно настроенная секретарша.

– А вот почему вы едете, а я нет?

– То есть? – Я даже опешила. Она, что ли, с нами собирается? Тогда в качестве кого? При муже-директоре волей-неволей начнут всякие мысли в голову приходить.

– Я про то, что вы вот по Средиземному морю будете ездить на большом корабле, а я по Клязьме на веслах.

– А ты в курсе, сколько мне лет?

– И что?

– А ничего. В девятнадцать лет я тоже на Селигере по ночам у палатки песни пела. Между прочим, неплохое было время.

– Ну сейчас вы же на Селигер не едете?

Я отложила свои дела и решила объяснить. Это моя позиция, и я верю, что она правильная. Удалось ли мне донести до Леры свою мысль? Не знаю. Может быть, потом она и вспомнила наш разговор.

– Не нужно иметь в восемнадцать то, что ты сам можешь заработать только к сорока. Прими это как аксиому. Можно, безусловно, получить все и в восемнадцать. Как? Выйти замуж, получить наследство. Но поверь, деньги, которые тебе просто так на блюдечке принесут, никакого счастья и удовольствия не доставят.

– Еще как доставят! Зачем мне шикарный купальник на дряблом теле? Дорогой купальник должен облегать молодое и красивое тело. И наслаждаться жизнью нужно в молодости, а не тогда, когда тебе ничего уже не захочется.

Лера вдруг горько расплакалась. Я ее тогда не осуждала. Вспоминала, как сама ругалась с родителями из-за джинсов, которые мне, понятное дело, не покупали. Кто ж купит джинсы за сто восемьдесят рублей, когда зарплата сто? Родители мне терпеливо объясняли, что главное быть хорошей девочкой. Другие смотрят не на джинсы, а на то, сколько ты книжек прочитала, а я плакала и тянула: «Хочу!!!»

Вот и Лере просто очень хотелось. Сейчас! Красивый купальник, яхту в море, шампанское с брызгами. Да, мы все мечтаем про алые паруса, всем хочется сказки, и невозможно в молодости объяснить, что в жизни все дается вовремя. А еще нужно заслужить. Только в этом случае у тебя будет шанс этими дарами жизни правильно воспользоваться. Получить все и сразу в молодости и прожить счастливую жизнь шансов гораздо меньше.

Да, и, кстати, про дряблую кожу. Нет, я ни в коем случае не приняла это на свой счет. Но само выражение запомнила. Из разряда, как мы выглядим со стороны. И поняла, что меня слова Леры задела. Я хочу остаться точно такой же или почти. Все мы хотим. Как это сделать? Тогда я еще не знала. Но точно поняла. Делать что-то нужно.

# Встречи на спортивных тропинках

## Любовь всем возрастам покорна

Иду. Дышу. Очень важно дышать правильно и хотя бы на какое-то время про это подумать. Вдох на два шага, выдох на четыре. Иду и дышу. Дышать правильно получается недолго, но уже что-то. Завтра будет лучше. Чем дольше хожу, тем мне все больше нравится дышать глубоко и размеренно. Я всем своим телом чувствую, как свежий воздух наполняет мои легкие и организм просыпается.

Вижу, как впереди открывается калитка в заборе. Выходит всклокоченный парень лет семнадцати в трусах, за ним такая же нечесаная девица. Волосы до плеч спутанные, кофта надета наизнанку. Он, не глядя, дает ей компьютерную сумку, она, также не глядя, ее берет, с усилием набрасывает на плечо и, не оглядываясь, идет вперед. Он также без всяких признаков сожаления, быстро исчезает за калиткой.

Я иду следом. Немного замедляю темп. Ходьба ходьбой, но интересно же, куда девица направляется? Автобусы еще не ходят. И жалко мне ее. Голова низко опущена, бредет все медленнее, а за углом и вообще останавливается. Приваливается к соседнему забору и смотрит в небо. Это хорошо, что в небо. Не плачет, не смотрит в землю. В небо – это хоро-

шо, значит, есть надежда. Но я все равно пытаюсь поймать ее взгляд. Если нужна моя помощь, я остановлюсь. Она мой взгляд ловит, кивает, мол, все хорошо, и достает из сумки сигареты. И я понимаю, что девчонка живет здесь же, в соседнем доме. Они так быстро растут и меняются, что сразу и не узнать. И вот что это было? Первая любовь? Или просто доказывают себе и родителям, что стали взрослыми и имеют право?

Не верю я в свободные отношения, в то, что всем друг на друга наплевать, что секс – не повод для знакомства. Все это напускная бравада. Покурит, конечно, девица для порядка, потом прошмыгнет потихоньку, пока родители не проснулись, в свою комнату, и разрыдается в подушку.

Что это за день такой сегодня? День, посвященный любви. Я бы сказала точнее: день, посвященный трудностям в любви.

## **5. Спортивно-неспортивные родители, стоит ли их винить?**

А вы помните рассказы наших известных спортсменов? Гимнастов, фигуристов? Как правило, в детстве они были сплошь больными. И чтобы хоть как-то поддержать чадо, родители вели их в спорт. На каток, в спортзал, на футбольное поле.

Я, конечно, всегда удивлялась, зачем больного ребенка сразу в холод и на лед? Это сейчас кругом прекрасные закрытые катки. Раньше же такого не было. Но именно эти дети почему-то достигали определенных высот. Послушные были? Слушались сначала родителей, а потом и тренера? Безусловно. Без дисциплины тут никуда.

Хочешь быть стройным, молодым и подтянутым, причем не только в возрасте Леры, умей работать над собой, где-то сказать самому себе «нет», где-то себя заставить. Да! И про купальник! (Дался мне этот купальник, я вообще пляж не очень люблю, мне бы где походить по экскурсиям.) И тем не менее. В идеале хочется, чтобы на тебе прекрасно сидел модный купальник, а еще больше хочется сохранить фигуру лет до шестидесяти (или хотя бы до сорока), а там, глядишь, и во вкус войдешь.

Мне, можно сказать, повезло. У меня тоже с детства об-

наружилась болезнь позвоночника, которая требовала немедленного лечения. И лечение это – вся моя жизнь. Я должна все время что-то делать. Утренняя зарядка, комплекс упражнений, который идет со мной по жизни, бассейн. И так далее.

Я знаю про свой диагноз и борюсь с ним, а заодно улучшаю фигуру и не даю себе возможности поправляться. И так с самого раннего детства и всю жизнь.

Папа мой по жизни спортсмен-любитель. Всегда играл в командные игры – футбол, волейбол. А потом с головой окунулся в большой теннис. Мама никогда и никаким спортом не занималась. Сначала помешало военное детство, потом юность. Какой спорт, когда на нее свалилась забота о всей семье, когда и дров наносить, и огород прополоть, и обед приготовить. Брат Борис помогал не очень, ему же надо было со своим другом, в будущем – моим папой, играть в командные игры, а мама берегла мужчин в своей жизни. Так ее научила жизнь. Жизнь без отца. Привычка неустанно трудиться перетекла в собственную семейную жизнь.

Меня всегда удивляло странное распределение обязанностей в моей семье. Родители вместе входили в дом после работы. Папа – тут же на диван с газетой, мама – на кухню к кастрюлям. Кроме меня это не удивляло никого. Может быть, сестра была тоже не совсем согласна и расстраивалась за маму, для родителей данная расстановка сил была нормой.

Все, как заведено в нашем мире. Муж – добытчик, жена – кухарка. Но мама же тоже добытчик. Может, добывала она меньше папы, зарплаты их сравнивать было нельзя, но работала она ровно столько же. Допускаю, что иногда чуть раньше приходила домой, но рабочий день у нее был значительно длиннее. После 23:00, когда наконец все перестирано и переглажено, до часу ночи мама проверяла тетрадки. Сумка тетрадей с работы, сумка – на работу.

Да, мама спортом не занималась, но всегда была стройной и подтянутой. Почему? Папа-то, несмотря на постоянные тренировки, особой фигурой не отличался.

– Какое пузо? – отшучивался он. – Это же трудовая мозоль!

Это сейчас я уже поняла секрет маминой фигуры. Она никогда на диване не лежала, я бы даже сказала – не сидела. Вся ее жизнь – это бесконечное движение. Мама все делала быстро, на бегу, никогда не пользовалась шваброй при мытье пола, всегда элегантно пятилась с тряпкой назад, напевая очередную модную песенку.

Да, пела мама всегда. Может быть, это тоже секрет хорошей фигуры? Не исключено. Утром встать пораньше и вместо зарядки приготовить обед, напевая и при этом пританцовывая. Да, мама всегда пела и танцевала. Просто так на месте не стояла. Из подъезда она всегда выходила быстрой походкой, готовая в любой момент побежать.



Соседки на лавочке мило ей улыбались и тут же говорили:  
– И сейчас побежит!

И мама действительно, немного виновато улыбаясь, тут же переходила на бег. Ну что греха таить? Она всегда немного опаздывала.

А еще, одной рукой мешая борщ, мама читала. Читала за-  
поем. Отсюда и заправка могла подгореть, и борщ мог ока-  
заться слегка пересоленным, главное было дочитать книгу.  
Так что потом только бегом.

Сегодня маме уже много лет. Прямо скажем, очень мно-  
го. Свою точку зрения на занятия спортом она пересмотрела  
и зарядку делает каждый день. Причем фундаментальную.  
Сначала в кровати лежа, потом сидя, потом стоя. Но нача-  
ла она заниматься этим делом после семидесяти пяти, после  
того как ушел из жизни наш папа. А до этого времени пела,  
быстро ходила, много двигалась, а еще и втихаря танцевала,  
когда дома никого не было. Это она уже сейчас призналась.

### *Совет*

Так что про хорошую фигуру от природы можно  
мечтать, но особенно рассчитывать на это не  
приходится. Труд, труд и еще раз труд, где на первом  
месте всегда будет движение. И все равно без растяжки,  
зарядки вам не обойтись, если хотите жить долго и  
активно.

## 6. Наше советское детство

Почему нас с сестрой родители не приучали к спорту? Недавно задала этот вопрос маме. Мама обиделась. В последнее время она вдруг начала обижаться. Именно на отношение к прошлому. Ей кажется, ее обвиняют, что она что-то недоделала. Хотя это совсем не так. Но вот Ирину Роднину же к спорту приучали, а меня нет. Только вы не подумайте, что я сравниваю себя с Ириной Родниной. Ни боже мой. Но все же?

Мама сразу начинает рассказывать про ту жизнь, в которой я ничего не понимаю, и про Дома пионеров, в которые можно было отвести ребенка, а он уж сам должен был выбирать, что ему нравится. Да, воспитание в советский период было другим. То есть подход к воспитанию.

Когда родились мои дети, я точно знала: в их жизни обязательно будут присутствовать спорт, музыка и иностранный язык. Такая программа-минимум. А там видно будет. Когда росли мы с сестрой, установки моих родителей, как и всех их сверстников, были следующими (Ирину Роднину в расчет не берем, она же болела): лишь бы все были сыты, лишь бы жила наша страна и лишь бы не было войны.

Мама вспоминает: ну я же купила тебе коньки! Точно, купила. По-моему, в какой-то своей книге я уже описывала свое детство на коньках, но напишу здесь еще раз. Не зря же

я про Роднину тут постоянно вспоминаю.

Мы тогда все были влюблены в фигурное катание. Все знали, кто такие Ирина Роднина и Людмила Пахомова. Заметьте, без всякого «Ледникового периода»<sup>1</sup>. Просто наш народ всегда интересовался спортом, причем разным. Но мы же северные люди, нам коньки и лыжи привычнее. Если уж начистоту, то моими героями по фигурному катанию были Ирина Моисеева и Андрей Миненков. Какая пара! Сколько грации и чувства было в этой паре. Как они смотрели друг на друга. Он на нее, а она в ответ. Наверное, мне нравилась конкретно эта страсть. Все остальные пары были слегка деревянными, для них было главное прыгнуть и не свалиться. Какие уж тут чувства. У Бестемьяновой с Букиным было, напротив, столько чувств, что казалось, еще немного, они начнут раздеваться прямо на турнире, у всех на глазах. В такт зажигательной музыке. Это мне тоже было не близко. Так что выбора особо и не оставалось. Моисеева и Миненков.

Ну да ладно. Коньки. Я их надевала уже в квартире (переобуваться мне не хотелось, чего время терять, да и сменку тащить туда-сюда было влом). А дальше с седьмого этажа как-то слезала по лестнице. Стадион был не так далеко от дома, но все равно минут десять нужно было идти. Я и шла, спотыкаясь, периодически хватаясь за обледенелые кусты или за забор стадиона.

---

<sup>1</sup> «Ледниковый период» – российское спортивно-развлекательное телевизионное шоу, транслируемое «Первым каналом» с 2007 года. (Прим. ред.)

Были ли родители в курсе того, что я вот так прямо на коньках хожу по Москве, не знаю. Наверное, нет. Домой я возвращалась под вечер мокрая насквозь, с красными щеками, варежки в сосульках, сопливая, но довольная.

Сегодня мама мне рассказывает, что у нее была мечта. Ее дочь занимается фигурным катанием. Да, я помню, турниры смотрели вместе, маме, понятное дело, нравились Пахомова и Горшков. Именно поэтому и были куплены коньки. Но как сегодня мне объясняет мама: «Ты не загорелась». Странно, вроде мне казалось, что я всем своим видом показывала, как мне это интересно. Видимо, была не совсем убедительна. Ничего не поделаешь. Со стороны виднее. Фигуристкой, короче, я не стала, но каталась вполне прилично: и назад, и вперед, могла даже прыгнуть и даже покрутиться на месте. Правда, это было лет пятьдесят назад, что я умею сейчас – не знаю. И пробовать не буду.

Недавно мне одна знакомая врачиха рассказала, что понесло ее с внуками на каток.

– Внуки позвали. Ну, думаю, я сейчас им всем покажу. Я же в детстве фигурным катанием занималась.

– Вы? – Я не смогла скрыть сильного удивления.

Глядя сегодня на даму в возрасте с достаточно объемными формами и тяжелой походкой, в это сложно было поверить.

– Представь себе. И слоны в цирке на роликах катаются.

– Это знаем, видели.

– Ну ладно, не суть. Короче, купила себе юбочку плиссированную в клетку. Гольфы такие, ну, выше колен, на толстые колготы надеваются, белый свитер и шапку с помпоном. Внуки офигели, скажу честно.

– Поняла. Отвал башки!

– Да ты не о том думаешь. Короче, поехала, как сама себе придумала, прямо от бортика на одной ноге. Так, знаешь, оттолкнулась, руки в стороны и...

– Встретила его.

– Кого?

– Принца мечты.

– Свалилась и сломала обе руки.

В общем, после таких рассказов я на каток ни-ни. Хотя попробовать, может, и хочется. Но не то чтобы очень. И потом, у меня хорошо развито чувство самосохранения. Все-таки фигурное катание – спорт травмоопасный. Сам не свалишься, тебя кто-нибудь уронит. Попадешься ненароком под ногу, и все. Пиши пропало. Мне жалко и моих рук, и моих ног. Так что мечта так и оказалась нереализованной. И у меня, и у мамы.

– Ты понимаешь, раньше вы же все бегали во дворе. Играли в разные игры. Салочки, вышибалы, классики. Всю дорогу на свежем воздухе. Как-то про спорт мы и не думали особо. Если бы ты пришла и сказала: «Хочу заниматься, до-

пустим, фехтованием».

– Почему фехтованием?

– Ну, не знаю. Просто в голову пришло. Книжку вот твою читаю «Морозный ангел». Сама удивляюсь, чего это ты про фехтование написала?

– Не знаю, как-то в голову пришло. Но ты права, в детстве у меня таких задач не было – фехтованием заниматься. Даже и не знаю, каким бы спортом я бы хотела заниматься.

– Вот видишь. И я о том же. Мы всегда шли от ваших интересов. Раз вам не хочется, заставлять не будем. Мы с папой никогда на вас не давили. Всегда шли от вас. Что вам нравится, туда вас и отправляли.

Ну не зна-а-аю... Мне такой подход к воспитанию детей не близок. Что значит, шли от вас. А показать другую дорогу? А открыть новые горизонты?

– А потом, ты же помнишь нашего папу! Он должен был быть один, и обязательно первым. Вот, допустим, лыжи. Он впереди, вы за ним. Я вам костюмы такие красивые купила, как у гималайских медведей. У тебя коричневый с оранжевым, у Наташи с желтым. Так он как побежал, вы в итоге чуть в лесу не заблудились.

– Ну ты бы с нами пошла. Замыкала бы шествие.

– Да ты что? Мне когда? Да я и не умею...

Мама меня не убедила. Но скорее всего, так и было. По-другому. Это правда, все свободное время я пропадала во дворе. Салочки, классики, резиночки, вышибалы. И воздух

был свежий, а родители еще помнили свое военное детство и отталкивались от себя. Им не важно было, что люди скажут, они не думали про престиж, про амбиции. Они любили своих девочек, не перегружали их. Детство должно быть счастливым.

Это я к чему все рассказываю? К тому, что неспортивная я. И тем не менее. Никогда не поздно начать.

А еще одна картинка касательно фигурного катания никак не выветривается у меня из головы. Рецепт один – прописать сюжет в книгу, может, тогда я избавлюсь от чувства вины.

С нами на катке частенько каталась одна возрастная пара. Муж и жена. Думаю, лет им было под сорок, но мне они казались глубоко возрастными людьми. Правда, возраст я тогда еще определить не могла, просто понимала, что на катке им не место. В этом возрасте нужно сидеть дома и кашу варить. А они, понимаешь, надевали спортивные костюмы – и на стадион! На ней свитер с узором, синие брюки и шапочка белая с кисточкой, он – просто в однотонном синем. Ведь надо же запомнить. Что полезное у меня сразу выветривается из головы, а те костюмы и их блаженные улыбки помню до сих пор.

И вот они в позиции заядлых фигуристов рассекали между нами, мешая нам падать и толкать друг друга исподтишка. Шаг их был широк. Он крепко одной рукой держал ее за

талию, вторую красиво вытягивал вбок. И они ехали. Сначала прямо, неторопливо, потом он раз – и резко сворачивал. Она в это время прямо-таки задыхалась от счастья, а он удовлетворенно улыбался. Я тогда слова «секс» не знала, даже не представляла себе, что это такое. Но это была эротика чистой воды. Такие определения мне были незнакомы, но я четко понимала, что выглядят они как-то неприлично, что нельзя так напоказ выставлять свои чувства. Особенно в этом возрасте.

Потом выяснилось, что их дочка (судя по их возрасту, младшая) каталась вместе с ними. Меня это возмутило еще больше. Ну что это, в конце концов, за безобразие? Дома, что ли, дел у них нет? Катаются тут, понимаешь, глаза закатывают. Дуйте немедленно домой! Ты – газету читать, ты – борщ варить! (Можно украдкой под столом книжку читая.)

То был сценарий из моей семьи. Заметьте, семья у нас была образцово-показательной. Всегда вместе. Едим, гуляем, в отпуск ездим, книжки обсуждаем. Но спорт – отдельно. Спортом может заниматься папа. Зачем это нужно маме? Просто даже ума не приложу. И уж точно мне в голову не могло прийти, что папа и мама могут вместе выбежать на беговую дорожку или, к примеру, вот так вот выделять эротические пируэты на глазах у детей.

Хорошо, что жизнь идет вперед, мы меняем стереотипы и улучшаем семейные традиции.



## 7. Папина болезнь

Никогда не поздно начать. Новое дело, новую жизнь, изменить свои привычки, и в том числе начать заниматься спортом.

Мой папа, к примеру, начал заниматься большим теннисом, когда ему было далеко за сорок. Начало было грустным. В возрасте сорока лет он вдруг заболел туберкулезом. Что? Почему? Откуда? Болезнь, которая, как всем нам казалось, осталась далеко в прошлом. Да, когда-то болел туберкулезом его отец. Собственно, от этой болезни и умер. Неправильно лечили, или не долечили, или сказались фронтовые ранения. Сложно сказать. Но папа?! На дворе семидесятые годы, питание у нас дома всегда было хорошим. На этом родители никогда не экономили.

Скорее всего, папа заразился. Работа в ЦК комсомола предполагала бесконечные командировки. Поезда, самолеты, а дальше ехал в глубинку по всей стране, через все бывшие союзные республики, включая отдаленные аулы и кишлаки. Ну и начало болезни пропустили. Слабость, потливость причисляли опять же к усталости от работы. Но вот постоянная температура... Госпитализировали сразу. И диагноз поставили сразу.

Я очень хорошо помню те свои ощущения маленькой девочки. Мне тогда было лет семь, и я страшно испугалась. Да-

же отказывалась ехать к папе в больницу. Боялась увидеть своего самого любимого человека больным и немощным. Какая все же молодость безжалостная. Не приходило в голову, что могу помочь и надо помочь. Да! Именно если больной и немощный! Что значит боюсь? Но я боялась.

Мало что помню из того своего периода в жизни. Но хорошо помню, как мама собирается в больницу и уговаривает меня пойти вместе с ней. А я упираюсь. Мама не настаивает. Опять же, политика родителей, они никогда и ни в чем не настаивали, но по взгляду понимаю, нужно идти. И я нехотя собираюсь. Потом уже, увидев папу, все такого же молодого, улыбающегося, меня отпустило. Все в порядке. Вот он мой любимый и родной. И он обязательно поправится.

Между прочим, в коридоре встретили тогда Людмилу Пахомову. Она беседовала с врачом. Высокая, с прекрасной фигурой и без такой всем нам привычной улыбки. В соседней с папой палате лежал Александр Горшков, и наши врачи, как я небезосновательно считала, лучшие в мире, спасали его от неминуемой смерти.

Помню, как мы возвращались с мамой на метро. И мама вдруг мне сказала:

– Как хорошо, что ты поехала. Я не представляла, что бы я говорила папе, почему тебя нет. Он каждый раз спрашивал. Ну где же Алена? Почему ты опять одна? Наташа ездит, а Алена где?

– Так ты же меня не звала никогда, – искренне удивилась

я.

– Я чувствовала твою реакцию, знала, что ты не хотела ехать. Понимаешь, я ждала, что ты должна предложить сама.

– Долго бы ты ждала.

– Вот и я так поняла. Ты же меня знаешь, раз я говорю, значит, действительно надо.

Да, и в этом тоже мои родители. Никогда не читают моралей и нотаций. Говорят один раз, когда знают, что вот сейчас нужно сказать. Сейчас это необходимо. И потом не ноют над ухом: «Я же говорила. Я предупреждала». Сама став мамой, могу только учиться и восхищаться. Других таких родителей нет. Говорю, потому что знаю. Во всяком случае, мне не встречались.

Папа поправился, выздоровление шло медленно. Сначала месяц больницы, потом три месяца целебного воздуха Крыма. Мама, естественно, не могла его сопровождать, опять же работа, дети. Папа лечился, еще заодно там и влюбился и чуть было не ушел из семьи, но это история для другой книжки. Здесь про здоровье. Так вот, папа вернулся после лечения загорелый, подтянутый и еще красивее, чем был раньше. Красавцем-то он был всегда. И вообще был просто роскошным мужчиной. Немудрено, что все тетки всегда были в него влюблены. Но я-то была уверена, что он любил всегда только маму. То есть никогда в этом не сомневалась. Ни-ког-да! По большому счету ничего счастьем нашей семьи не помешало.

Возможно, небольшие бури даже полезны, они помогают понять в этой жизни, что главное и кто главный, оценить друзей и их поступки. Именно друзья помогли папе в тот раз взять правильный курс (развернули его в сторону дома), он, очнувшись после небольшого шторма, вздохнул с облегчением, а мама никогда ему о нем не напоминала.

М-да, папа вернулся с курорта, полный любви (как мне казалось, ко всем нам), и с тонкой тетрадкой в клеточку за две копейки, сплошь изрисованной непонятными человечками. Практически пляшущими. Это был краткий курс занятий йогой.

– Алена, эти упражнения могут спасти от всех болезней и поставить на ноги любого человека.

### *Совет*

Лучше, когда мы к спорту все-таки приходим не через болезнь. Вы только подумайте, чего бы мы могли достичь, если бы занимались своим здоровьем смолоду, нанизывая правильные упражнения на молодой и здоровый организм. Расскажите об этом своим детям, которые вас вряд ли послушают, и внукам, которые пока ловят каждое ваше слово.

## 8. Первая встреча с йогой

Да, то была йога. В то время у нас еще совсем даже не популярная, во всяком случае, на каждом углу о ней не говорили. Но продвинутые доктора, реабилитологи, врачи лечебной физкультуры, конечно же, этой техникой владели. Причем, на мой сегодняшний взгляд молодого йога, именно в том, всем нам необходимом, объеме. Ни больше ни меньше.

Не знаю, что я вам скажу через год, возможно, я уйду в своих практиках далеко вперед и уже буду петь мантры под гитару. Не знаю. Сегодня для меня йога – это каждодневная утренняя зарядка. В зависимости от моего самочувствия, настроя, солнца за окном. Я не пропускаю свои занятия, занимаюсь каждый день в одно и то же время, но не переусердствую. Всегда иду от себя, от своего самочувствия, от своих внутренних ощущений. С такими интенсивными тренировками по йоге я живу год, но столкнулась я с этими занятиями очень давно.

Листала я тогда папину тетрадочку и говорила снисходительно:

– Тю! Да я это и без тебя знаю. Вот именно этим я в санатории и занимаюсь.

Откуда у меня болезнь позвоночника? Думаю, это дело наследственное. Бабушка Таисия, сколько ее помню, лежа-

ла на диване. Что-то поделает, раз – и легла. Читала лежа, с нами разговаривала лежа. При этом она не была лежебокой, и нас это никак не удивляло. Мы просто понимали, так ей удобнее. По-другому нельзя.

Диагноз кифосколиоз мне поставили года в три. И вот сколько я себя помню, меня все время водили на какие-то лечебные физкультуры, на массажи, в бассейны. Я никак в это не вникала. Надо и надо. Хожу и хожу. Дома, понятное дело, занималась спустя рукава. Поэтому нашей маме, ко всем ее бесконечным обязанностям, еще и приходилось бегать со мной по всяким физкультурным диспансерам.

Когда подросла, лет в десять, родители рискнули отправить меня в первый раз в санаторий. Страху было жуть сколько. Надолго, одна, и лечиться, и учиться.

Я там не только выжила, но и окрепла. Конечно, они за меня боялись, шутка ли, на целую учебную четверть. Но врачи подчеркивали. Болезнь не отходит, надо обязательно ездить в санаторий. Про этот санаторий тоже песня не короткая и очень особенная, и тоже тянет на роман, который будет интересно читать подросткам и их родителям. Я туда ездила часто, много чего повидала и испытала. И первую любовь, и первое разочарование, и жизнь самостоятельную. Но здесь и сегодня говорим про спорт.

Наш день в санатории начинался со специальной заряд-

ки. Сорок минут мы посвящали именно той самой йоге. Никто не говорил нам, что мы зависаем в асанах, но делали мы именно их. Медленно, вникая в растяжение своего позвоночника.

Санаторий мой носил имя Герцена и был достаточно элитным. Бассейн, несколько физкультурных залов, специальные помещения для физиотерапии и так далее. Находился он в невероятно живописном районе Подмосковья. Лес, речка, поля и луга. Настоящая русская природа, живительный воздух.

Когда я выросла и начала ездить по миру, я поняла, что таких санаториев, как в бывшем Советском Союзе, не существует нигде. А уж детских санаториев и подавно. Это ж какая ответственность! Собрать под свое крыло разновозрастных детей, лечить их, учить, кормить и еще следить, чтобы никто не убится и вернулся домой живым и здоровым.

Физкультурный зал был оснащен по последнему слову техники, в нем присутствовали разнообразные новомодные тренажеры, что-то там самостоятельно двигалось, прикрепляясь к шведской стенке, ездило, переставлялось. Причем тренажеров этих было много, на всех занимающихся бы хватило. Но почему-то мы ими не пользовались. Расстилали самые обычные коврики, именно те, которые мы сегодня используем для занятий йогой, начинали занятие с глубокого дыхания, и дальше шел тот самый комплекс. Заканчивали

тоже, кстати, расслаблением.

Никто нам тогда не говорил про шавасану. И знали ли про это наши физкультурные педагоги? Наверняка. Но нам голову не забивали. А может, и правильно. Попробуй-ка впихнуть в нас какую-нибудь лишнюю и, на наш детский взгляд, бесполезную информацию! У нас своих забот хватало.

Все упражнения мы выполняли, не вдумываясь в их смысл. Понятное дело, так не должно быть. Йога – это в первую очередь твои мысли. И их нужно направлять. Мы ничего не направляли, просто выполняли что говорят. Для нас это было естественно, дети же. Нельзя от детей требовать невозможного. Эффективность, естественно, снижалась, но мы занимались, не филоня, в полную силу. Может быть, не вникая особенно в процесс, но стараясь. Почему? Нами двигал страх.

Мы все знали про свою болезнь и хорошо понимали последствия. Меня еще в детстве напугала мой доктор: «Может вырасти горб». И правильно сделала, что напугала. Именно эта мысль не давала мне расслабляться и все мое детство хоть немного, но что-то делать. Неправильно было «немного». Занималась бы больше, результат был бы гораздо лучше. А так, вернувшись из санатория домой, расслаблялась и начинала заниматься спустя рукава.

Воду теплую еще в кровати пила с детства. Мама приносила стакан и будила меня. Я должна была выпить воду и



сделать зарядку, лежа в кровати. Я воду выпивала и с чувством выполненного долга переворачивалась на другой бок, чтобы крепко уснуть еще на двадцать минут. Потом бодро вскакивала и бежала умываться. Сдала меня сестра, мол, вы думаете, она зарядку делает? Да она дрыхнет! После этого мама какое-то время сидела рядом и следила за выполнением моего комплекса.

### *Совет*

Специальные тренажеры – это хорошо. И дорогой фитнес-клуб, и крутой спортивный костюм. Но тренироваться все равно вам. Так что подойдет и обычный коврик. И метр площади. Главное – это встать на путь. Сказать самому себе: «Мне это нужно как воздух».

# Встречи на спортивных тропинках

## Пара на велосипедах

Пара значительно старше меня чинно наматывает круги на велосипедах. Встречаю их практически ежедневно. И угораздило же его, поздоровавшись со мной, расплыться в улыбке. Его жена этот взгляд поймала, посмотрела на меня практически с ненавистью и закрутила педалями гораздо быстрее. Но она успела меня с высоты своего агрегата оценить, и мои шорты, и бейсболку в цвет, и сумочку спортивную наперевес. Сама она была в том, в чем, видимо, полы моет. Хотя, скорее всего, она полы не моет. Но если бы мыла, то вполне могла бы надеть именно эти треники еще советских времен, закатанные до колена, когда-то синего цвета, а сегодня белесо-сивого.

Я все равно ей радостно улыбнулась и громко поздоровалась.

В следующие наши свидания я уже старалась не ловить взгляд мужа, а только ее, и здороваться обязательно с ней, отмечая про себя, что ужасные треники были заменены на красивые белые бриджи, панамку «Прощай молодость» сменила белая бейсболка, между прочим, точь-в-точь как моя, и футболки стали яркими и каждый день разными.

А еще дама начала мне мило улыбаться и здороваться в ответ. Как приятно. Ведь это совсем не сложно, улыбнуться человеку, сказать что-то хорошее, подбодрить. Как-то застала их сидящими на лавочке. Велосипеды стояли рядом, они смотрели в разные стороны, но спинами опирались друг на друга. И столько в этой позе было тепла и настоящей семьи. Необязательно держаться за руки, не обязательно говорить друг другу слова любви, значительно важнее чувствовать спину, защиту друг друга, уверенность, что есть на кого опереться.

## 9. Программа, которая в нас заложена

Недавно брала интервью у очень достойного и грамотного человека. Честно говоря, пришла к нему поговорить о голосе. Знаю, что он увлекается оперным пением, собирает диски великих, обожает Марию Каллас, вот об этом и хотела пообщаться. И вдруг он мне достаточно твердо объявил, что у него есть тема, которая для него очень важна, и уж если и делать интервью, то говорить нужно действительно о важном, а не о том, петь или не петь.

– Жить – не жить! Вот о чем надо говорить. И как жить! И почему мы живем так, а не иначе.

Я скромно промолчала, мой собеседник для меня практически гуру. Да пусть говорит, о чем он хочет! Есть у меня такая особенность. Я стараюсь не спорить. Что толку? А потом пытаюсь найти важное зерно: зачем мне это было нужно? Вы знаете, всегда нахожу. Или практически всегда.

Ну я же не знала, о чем мой герой собирался мне рассказать?! С голосом я, стало быть, в полете, но вдруг будет что-то еще интереснее?

И я не ошиблась. Мы говорили о программах, заложенных в человеке. Даже не совсем так. Ничего в нас особенно не заложено. Но есть кто-то, кто за нами наблюдает. И дальше нас направляет. Вот достиг подросток четырнадцати

лет. Ага, что-то у него получается, не разгильдяй, а давай-ка направим его в сторону изучения, допустим, биологии, или, например, пусть идет на актера. Посадим этого гражданина в троллейбус, пусть себе едет, а в это время настойчиво по радио пустим какую-нибудь рекламу про театральное училище. И начинает человек двигаться по этой программе.

В двадцать один год опять на него смотрят. Как себя человек ведет, как у него дела. Самому человеку нравится? Получается? А тем, кто за ним следит, такой расклад интересен? Или развернуть его еще в какую сторону и включить дополнительную программу?

Вы скажете «бред»? И я точно так же скажу. И кто такие эти самые, которые за нами наблюдают? Но согласитесь, что-то в этом есть. Можно, конечно, назвать это судьбой, предвидением, интуицией. Но взгляните на свою жизнь. Было ли так, что ваша жизнь резко менялась? Происходило ли что-то, чего вы от себя сами не ожидали?

Я тому яркий пример. Жизнь моя разворачивалась не один раз. У меня высшее экономическое образование. Долгое время казалось, что это ошибка моей жизни. Зачем я столько времени мучилась? Я же гуманитарий чистой воды! Пока училась, не понимала, к чему я теряю время, но именно математика, логика, те предметы, которые я изучала в институте, помогают мне многое успевать и структурировать свою жизнь.

Круто я поменяла свою судьбу, став писателем.

И, конечно, самым кардинальным образом я изменила свою жизнь, начав почти в шестьдесят лет заниматься спортом. Вдумчиво и целенаправленно.

## 10. Я могу изменить себя сама

Я всегда шагала по жизни достаточно предсказуемо, и жизнь моя была насыщенной и яркой. Но все это было за рамками моей профессиональной деятельности. Тут я бухгалтер, тихо ненавидя свою работу, а тут у меня жизнь. С кинофильмами, театрами, книгами, интересными встречами и так далее. И вдруг! В сорок четыре года я разворачиваю свою привычную жизнь на сто восемьдесят градусов.

Долго, видимо, за мной «те самые» наблюдали, доверяя я у них не вызывала и ничего путного они для меня придумать не могли. А тут вдруг решили рискнуть, или жалко им меня стало. Видят: складываю я свои столбики с цифрами, складываю, и никак у меня одно и то же число не выходит. Так и не выйдет никогда, потому что думаю-то я про другое. Про что? Мечтаю, фантазирую.

Одной из таких моих бредовых фантазий была мысль: «А что, если бы я стала писателем. Как бы я назвала свой первый рассказ?» И я тогда решила, что обязательно напишу рассказ, который будет называться «Соседка». Возможно, «те самые» как раз мимо пролетали, послушали мои мысли и решили: «А чем черт не шутит? Давайте приоткроем ей эту программу. А вдруг?»

И случилось «вдруг»! Почему они мне раньше эту программу не открыли, мне неизвестно. Много времени, конечно,

было упущено. А с другой стороны, я набралась огромного опыта и узнала массу поучительных историй. В двадцать лет я бы такого не написала. И вообще бы ничего не написала.

Скажу вам честно, я долго была заиклена на себе. Кто виноват? Ясное дело, родители. Они хоть и объективные всегда были и справедливые, но очень меня любили. Они любили, сестра любила. И выросла я немножко эгоистом. Даже скажу не немножко. И очень меня жизнь на этот счет ломала. А с другой стороны, рассуждая и оглядываясь назад, понимаю: эгоист – это не всегда минус. Эгоист, он про себя не забудет. Он пробьет себе дорогу в любой ситуации. Его ничто раздавить не может, он не позволит себе утонуть, не допустит, чтоб его утопил кто другой. И у меня есть хорошее качество. Я не иду по трупам, всех своих тащу за собой.



# 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.