

Содержание

Пролог	11
1. ЯНВАРЬ 2008: Festina Lente, или Как научиться не торопиться	14
2. ФЕВРАЛЬ: La Dolce Vita, или Как познать всю сладость жизни	57
3. МАРТ: La Festa delle Donne, или Как отпраздновать то, что ты женщина	104
4. АПРЕЛЬ: Fare l'amore, или Как завести любовника	124
5. МАЙ: Mangia mangia, или Как есть и не полнеть	160
6. ИЮНЬ: Perduta, или Как потерять голову	184
7. ИЮЛЬ: Piacere a te stessa, или Как научиться любить себя	204
8. АВГУСТ: Femminilità: стиль не связан с деньгами	230
9. СЕНТЯБРЬ: Stare in forma, или Как оставаться в форме, не посещая тренажерный зал	249
10. ОКТЯБРЬ: Sprezzatura, или Сила нарочитой небрежности	261

11. НОЯБРЬ: Amore, или Как найти настоящую любовь	293
12. ДЕКАБРЬ: Stare insieme, или Как быть вместе	310
Эпилог	353
Как жить по принципам Bella Figura	361
Благодарность	364
Об авторе	366

Пролог

Она идет по улице летящей походкой, подбородок вздернут вверх. Она излучает сияние, будто над ее головой постоянно горит воображаемый прожектор. Неважно, высокая она или низкая, стройная или с пышными формами, одетая скромно или вызывающе. Ее походка, наклон головы — ода грации и самообладанию, и потому она всегда прекрасна, какими бы ни были черты ее лица. Она — Софи Лорен, Джина Лоллобриджида, Клаудия Кардинале, Моника Беллуччи. Она — итальянка, главная героиня легендарных кинолент и наших римских каникул, — но это вовсе не плод воображения рекламщиков. Она — настоящая, и ее можно встретить на улицах любого итальянского города, городка или деревушки прямо сейчас. Она — само воплощение понятия *bella figura*, чья миссия — добавить изюминку и перчинку в нашу пресную повседневную жизнь.

Когда я только приехала во Флоренцию, мне самой до этого идеала было далеко. От постоянного сидения за компьютером плечи мои ссутулились, от привычки смотреть вниз, в экран ноутбука или телефона, челюсть стала какой-то вялой, а шея пребывала в вечном напряжении. Лицо окаменело от постоянного стресса на работе и бешеного ритма большого города. Уткнувшись взглядом под ноги, я бежала вперед, не замечая ничего вокруг. Времени не было ни на приветливую улыбку, ни на доброе слово. Я привыкла быть одна, и одиночество мое год от года только укрепляло свои позиции.

На улице я держалась скорее зажато, чем самоуверенно.

Всего один год во Флоренции — а также открытие для себя философии *bella figura* — в корне изменили мою жизнь. Само понятие *bella figura* включает в себя все положительные стороны жизни — и неважно, живете ли вы в Риме, Лондоне, Нью-Йорке или Ванкувере. Оно одновременно романтическое и практическое. Этой идеей пронизано все, что мы делаем: будь то еда или способ добраться утром на работу. Это явление охватывает

Всего один год
во Флоренции —
а также открытие
для себя философии
bella figura —
в корне изменили
мою жизнь.

сферу чувственности и сексуальности. Основная цель этой философии в том, чтобы научиться жить без стресса, из-за которого мы выглядим усталыми и издерганными, даже если не злоупотребляем углеводами и усердно занимаемся в спортзале. *Bella figura* — это щедрость и изобилие, а не мелочность и самоограничение. Итальянка, живущая в соответствии

с принципами этой идеологии, знает о важности хороших манер и умеет правильно себя подать. Это не дань отжившим традициям, а способ «сохранить лицо» до тех пор, пока это возможно. Ведь давно доказано, что искренние и регулярные улыбки способствуют выделению гормона счастья, серотонина. Все это не только улучшает качество жизни, но и продлевает ее.

И хотя задача книги — в мельчайших подробностях рассказать об известных всем преимуществах средиземноморской диеты, эти страницы представляют со-

бой скорее дневник путешественника. Десять лет назад я совершенно случайно переехала во Флоренцию, и в первый же год моя жизнь круто изменилась, как и мои тело и душа.

Я убеждена: все, что я узнала, может изменить и вашу жизнь.

1. Январь 2008

*Festina Lente,
или Как научиться
не торопиться*

Продукт сезона: кроваво-красные апельсины.

В городе пахнет: древесным дымом.

Памятный момент в Италии: моя квартира — во дворце!¹

Итальянское слово месяца: *salve*².

Все началось с того, что пошел дождь. Он лил стеной, пока я ждала такси на вокзале Санта-Мария-Новелла во Флоренции. Очередь выстроилась под открытым небом, зонта у меня не было. Когда наконец подошел мой черед, я успела вымокнуть до нитки.

В этом городе я никого не знала и была оторвана от привычной работы, друзей и семьи. Словно потерпевшая кораблекрушение, я барахталась в его старинных каналах. В руке я сжимала промокший листок с адресом квартиры, где собиралась остановиться. Найдя таксиста, я показала ему адрес и села в машину. Он что-то буркнул и тронулся с места, хмуро косясь на растекающуюся подо мной лужу.

¹ *Palazzo* по-итальянски означает не только дворец, но и многоэтажный дом. — *Здесь и далее примеч. пер.*

² Здравствуйте (*ит.*).

Мы полетели по извилистым мощеным улочкам. Обогреватель работал на полную мощность, и из-за моего промокшего до нитки плаща окна машины запотели. Сквозь мутные стекла я смотрела на каменные стены старинных зданий, возвышавшихся по обеим сторонам дороги. С их карнизов ручьями струилась вода. Улицы были пусты: второе января, город еще отсыпался после праздников. Сама я весь канун Нового года упаковывала коробки и распахивала их по углам родительской квартиры под пристальным взглядом матери. Она ничего не говорила, но каждый ее вздох будто бы безмолвно вопрошал: «Что ты творишь?» Зачем бросать хорошую квартиру и престижную работу — настолько престижную, что, даже перевозя мои пожитки в ее и без того захлавленную квартиру, грузчики не преминули показать фирменные тисненые визитные карточки, — и ехать во Флоренцию, чтобы там строить из себя крутую писательницу? Для нее это было как если бы я вдруг заявила, что открываю в Италии бордель.

Таксист замедлил ход, кивнул налево и что-то буркнул. Обернувшись, я увидела величественную колоннаду площади и собор, чей белоснежный фасад отражался на сверкающей мостовой. Мой рот открылся сам собой — не только от красоты площади, но от всей нереальности этого зрелища, взгляд будто сам приковывался к фасаду базилики.

— *Si chiama Santa Croce*¹, — сказал мне водитель. Затем, указывая на статую с суровым лицом, добавил: — *E quello lì è Dante*².

¹ Это Санта-Кроче (*um.*).

² А это — Данте (*um.*).

Данте был таким же хмурым и неприветливым, как и мой таксист, и все же я улыбнулась. Прямо передо мной, держа в каменных руках книгу, стоял человек,

*Так я соприкосну-
лась с совершен-
ством итальянского
стиля, где на первом
месте — гармония
форм и монумент-
альная красота.*

написавший «Божественную комедию» и считающийся отцом современного итальянского языка, и сверлил меня взглядом василиска. Это был добрый знак.

За спиной Данте возвышалась базилика, и вся площадь была словно задумана для того, чтобы вселять в любого, кто ступал на нее, благоговение, восторг и трепет перед ее красотой, заставляя чувствовать себя мелким и незначительным. Так я соприкоснулась с совершенством итальянского стиля, где на первом месте — гармония форм и монументальная красота, производящие неизгладимое впечатление на зрителя. Это было воплощение идеи *bella figura* в мраморе и камне.

Мы двинулись по какому-то мосту. Водитель указал направо, где над рекой, будто присев на корточки, раскинулся Понте Веккио. Ряды магазинчиков, подсвеченных в ночи, словно парили в воздухе, мерцая, как во сне. Широко распахнутыми глазами я смотрела по сторонам, а тем временем мы уже въехали на Ольтарно, набережную реки Арно, напротив исторического центра, и двинулись по мощным улочкам к моему новому дому.

— *Eccoci*,¹ — объявил таксист, приподнимаясь.

¹ Приехали (*ит.*).

Я заплатила, вышла из машины, ступив прямо в лужу, и торопливо зашагала к входной двери. Наконец я оказалась в просторном холле. На выложенный плиткой пол с меня ручьями стекала вода. Справа от меня закручивалась винтовая лестница, и я, взвалив на себя чемоданы, стала подниматься. Наконец, запыхавшись, я присела передохнуть на узкую скамейку в очередном пролете — казалось, это был этаж эдак сто восьмой. Однако до верха было еще далеко. Здание было построено в семнадцатом веке, и в истоптанных за многие столетия ступеньках тут и там зияли выбоины; даже в воздухе как будто бы витали призраки прошлого. Отдышавшись, я пошла дальше и наконец остановилась напротив темно-зеленой двери с потрескавшейся и местами облупившейся краской. В дверь был врезан старинный железный замок, массивный и с большой скважиной. Я вставила такой же старинный ключ и повернула его.

Моим глазам предстал длинный коридор, пол которого был выложен грубым камнем. Воздух был таким холодным, что изо рта у меня шел пар. В центре коридора была дверь, за которой обнаружилась темная спальня с двумя отдельными кроватями и огромным деревянным шкафом, куда я запихнула свои чемоданы. Вернувшись в коридор, я нашла обогреватель, включила его, скинула промокший плащ и, схватив плед, плотнее укуталась в него.

Воздух в квартире, которой на неопределенный срок предстояло стать моим новым домом, был холодным и в то же время затхлым и тяжелым. От коридора отходила вереница комнат, переходивших одна в другую, — в интерьерных журналах это называется «анфи-

ладная планировка». Гостиная была с большими окнами, наглухо закрытыми ставнями, диваном-кроватью и расшатанным столом, заваленным кипами книг. За ней начиналась длинная и просторная кухня, по правой стороне которой выстроились в ряд раковина, шкафчики и плита, а по левой — разместился стол и снова ряд окон с двойными стеклами.

В дальнем конце кухни находился переход в другую гостиную с длинным угловым диваном и колченогим стеллажом со стопками книг. За дверью в дальнем углу — единственной, кроме входной, — располагалась маленькая ванная.

Я посмотрела в зеркало над раковиной: волосы всклокочены с дороги, под глазами залегли тени, на подбородке проступил новый прыщ. Точнее, подбородков у меня было несколько. Из-за своей ВАЖНОЙ работы я ненавидела собственное отражение в зеркале. За эти годы я, сама не понимая как, сильно прибавила в весе, и это выводило меня из себя. В области талии, на спине, под подбородком и на руках образовались уродли-

вые валики. Я перепробовала множество диет, исключив из рациона всю вредную еду, — но тщетно. Акне, совершенно не беспокоившее меня в подростковом возрасте, теперь взялось за мою кожу с удвоенной силой, изуродовав ее. Я старалась не думать об этом, но в сфере

*Из-за своей
ВАЖНОЙ работы
я ненавидела соб-
ственное отражение
в зеркале.*

моей деятельности это было невозможно. Повседневная жизнь редакции гламурного журнала диктовала свои правила: даже для банальной поездки в лифте

нужны были стальные нервы, предсезонная коллекция дизайнерской одежды и самоуверенная беззаботность Кейт Мосс. Вместо этого я предпочитала кутаться в черную бесформенную одежду и ходить по лестнице.

Вздыхнув, я отвернулась от зеркала и направилась к окну на кухне. Несмотря на холод и дождь, я распахнула его и высунулась наружу, вглядываясь в темноту. Там, в темноте и тишине внутреннего двора, выделялись окна домов, балкончики и черепичные крыши. Вдалеке над всем этим возвышалась колокольня местной церкви, тонкая каменная башня семнадцатого века. В маленьких арках виднелись четыре зеленых колокола, единственным украшением была мозаичная кладка под самым куполом. Ни в одном окне не горел свет. А дождь все лил и лил, в полной тишине.

Башня Кристобель, подумала я, вспомнив, как впервые услышала о ней.

С Кристобель мы познакомились, когда я согласилась пойти на вечеринку, устроенную одной подругой, жившей во Франции, куда пригласили и ее. У Кристобель были светлые волосы с черной прядью в центре и бриллиантовый пирсинг в носу. На фею-крестную она была совсем не похожа, но даже Дисней не смог бы придумать кого-то более бойкого и остроумного, чем Кристобель.

Я узнала, что она писательница, жена кембриджского академика и мать пятерых детей. Она рассказала о том, как влюбилась в Италию, прожив год во Флоренции, где преподавала английский. Впоследствии она часто возвращалась туда и мечтательно вспоминала двор и башню. Ей удавалось выбираться почти каждый месяц — хоть на пару дней, чтобы побыть наедине с о-

бой, без детей, которые то и дело дергали ее за юбку; бродить по улицам, пить свой любимый капучино, разглядывать дизайнерские платья и туфли ручной работы.

Все эти детали она вплетала в свои триллеры: действие их разворачивалось в этом городе. Ее героини ходили по тем же улочкам, а в своих сюжетах она представляла мрачную оборотную сторону этого места, которое любила за его красоту и которое притягивало ее своей таинственностью. К тому моменту она опубликовала уже три романа и работала над четвертым. Я не представляла себе, как она все успевает. «У меня полный рабочий день и кошка, а я не могу найти время, даже чтобы раз в неделю вымыть голову», — призналась я, и мы расхохотались. Так началась наша дружба.

Однажды знойным днем, лежа под оливковым деревом, Кристобель предложила мне поселиться в ее квартире во Флоренции и осуществить мою давнюю мечту: написать книгу.

Тогда я отмахнулась от этой идеи: все это было замечательно, но на тот момент совершенно не укладывалось в привычную мне реальность. Ведь в Лондоне у меня была ВАЖНАЯ работа, и для подобного мероприятия я была слишком занята.

Но всего через пару месяцев я потеряла свою ВАЖНУЮ работу и меня выселили из квартиры. Даже кошка сбежала от меня, выбравшись в окно, — и больше я ее не видела. Как будто почувствовав мое отчаяние, Кристобель позвонила мне зимним вечером, когда я сидела на коробках с вещами. Услышав новость, она радостно захлопала в ладоши. «Значит, теперь ничто не по-

мешает тебе в январе поехать во Флоренцию и начать писать!» — заявила она и принялась строить планы, не дожидаясь моего согласия. Я решила прислушаться к настойчивым намекам судьбы, сделала глубокий вдох, положила в чемодан черновик книги и шагнула в пропасть. Пропасть эта была в стиле эпохи Возрождения — и все же пропасть.

И вот каким-то чудом всего несколько месяцев спустя, купив билет в один конец, я сидела у той самой башни и любовалась двором. Меня вдруг охватила паника: впервые за всю свою сознательную жизнь я оказалась без работы, без зарплаты, без собственного жилья. Я посмотрела на башню — это была не просто какая-то там башенка, а та самая, где когда-то от врагов скрывался Микеланджело. С этими мыслями я легла спать.

Наутро меня разбудил звон колоколов. Их настойчивый перезвон каждые пятнадцать минут мешал мне вновь провалиться в сон. Свет отражался от белых стен и высоких потолков с толстыми поперечными балками так, что было больно глазам. Пол был выложен крупной терракотовой плиткой цвета мокрого песка, шершавой на ощупь. Обогреватель работал всю ночь, и в доме наконец стало уютно.

Я заварила чай, невзирая на груды разобранных кофеярок на доске для сушки. Небо за окном из бледно-голубого стало золотым, а затем — ярко-синим: это

Я решила прислушаться к настойчивым намекам судьбы, сделала глубокий вдох, положила в чемодан черновик книги и шагнула в пропасть.

солнце медленно восходило над башней, отчего казалось, что крест на куполе полыхает, озаряя ряд за рядом кирпичи молочного цвета и делая заметными все бороздки на их поверхности.

Слева, напротив моего окна, было другое — так близко, что до него можно было дотянуться рукой. Должно быть, это было окно Джузеппе — художника и соседа Кристобель, о котором она рассказывала с какой-то особенной теплотой. Я видела, как он расхаживает по своей темной квартире в плотной оранжевой рубашке и толстой темно-оранжевой жилетке. В красных очках и с медно-рыжими волосами Джузеппе был похож на солнечного зайчика, мечущегося туда-сюда по серой комнате.

Я повернулась спиной к его окну, чтобы не нарушать ни своего, ни его личного пространства — мне пока не хотелось ни с кем знакомиться.

Я неподвижно сидела, уставившись перед собой, до тех пор, пока цвета окружающего мира не стали настолько яркими, что больше невозможно было оставаться без движения. Я натянула на себя первое, что попало под руку, сунула записную книжку в сумку и сбегала вниз по каменным ступенькам. Распахнув тяжелые деревянные двери, я вышла на улицу Сан-Николо.

Улица была узкой, по обеим ее сторонам возвышались разноцветные здания — бежевые, сливочные, горчичные и желтые, как куркума, — с неровными, как беззубая старческая улыбка, рядами крыш. Все дома, как и мой, были построены в эпоху Возрождения. Их карнизы нависали над тротуарами, бутыльно-зеленые ставни были распахнуты навстречу солнечному дню,