

Оглавление

Введение	6
1. Обо мне	15
2. Быть на своем месте	41
3. Смакование	141
4. Благодарность	159
5. Доброта	175
6. Общение и обучение	185
7. Энергия порядка	213
8. Спорт и сон	235
9. Здоровое питание, БАДы и дефициты	287
10. Ментальное здоровье	321

Один мой одногруппник из «Сколково» после каждого модуля садился со своей командой на работе и рассказывал им все, что прошел. Я решила поступить так же: изучить тему счастья и благополучия, повторить ее, усвоить — и поделиться с вами.

Эта книга — не справочник и не руководство по лечению болезней. Я лишь делюсь в ней знаниями и идеями, которые помогут внимательнее относиться к себе и своему здоровью. За медицинскими рекомендациями лучше обращаться к врачу или психологу.

Книга посвящается моим друзьям, которым я не могу давать советы по этическим и психологическим соображениям, но очень хочу, чтобы они были счастливы, благополучны и здоровы.

Не нужно навязывать счастье, если вас об этом не просили.

Введение

Согласно онлайн-специалистам, мы болеем потому, что едим сахар, соль, глютен, молочку, жареное, ГМО, мало белка, мало клетчатки и углеводы у нас слишком быстрые. Вообще, зря мы едим, лучше пить зеленую жижу, но только без паразитов. От паразитов — все болезни. Нужно улучшать осанку, проработать стопы, пройти 10 000 шагов, очистить чакры, открыть третий глаз, выпить сок сельдерея и постоять на гвоздях. И это все психосоматика, потому нужно проработать карму рода, очиститься от мышления бедности, вылечить травмы, улучшить самооценку и уничтожить самозванца. Закрывать дефициты, желательно вместе с ипотекой, погонять лимфу и желчь, помедитировать в тишине, всех простить, поблагодарить, пожелать счастья, быть в моменте, в ресурсе и, главное, выспаться!

В какой-то момент я начала задумываться, как хочу прожить свою жизнь. Счастливо или нет? Болеть или быть здоровой? Взять из жизни важное или потратить невосполнимые минуты на ерунду? Для чего я завела детей? Чтобы орать на них? Ругать их? Или чтобы любить

их и гордиться ими? Наслаждаться временем, проведенным с ними? Для чего я выходила замуж? Чтобы ссориться, выяснять отношения, пилить мужа, копить к нему претензии и взрываться от раздражения? А может быть, для того, чтобы разделить с ним прекрасные моменты жизни, смеяться и найти поддержку в сложных жизненных ситуациях? Зачем я работаю? Чтобы каждый день ждать окончания рабочей смены или чтобы своим трудом делать что-то полезное для общества? Для чего я общаюсь с друзьями? Чтобы сплетничать и впустую просиживать свою жизнь или чтобы наслаждаться общением с интересными и хорошими людьми, с радостью вспоминать о времени, проведенном вместе?

Во время ковида, когда мало кто понимал, что будет дальше, находясь в страхе за свои жизни и жизни близких, я стала разбираться в теме счастья, благополучия и здоровья. Я изучала курсы по нутрициологии, читала статьи, училась в PreventAge, на различных программах Сеченовского университета, на онлайн-курсах по психологии, благополучию и счастью в Йельском¹, Стэнфордском и Гарвардском университетах. Полученные знания практически применяла на себе и своей семье.

Тяга к медицине у меня была всегда. В школе я училась в медико-биологическом классе. Два года в медучилище параллельно с обучением в 10–11-м классах дали базу: анатомия, фармакология, латынь. Я побывала на вскрытии и родах, почти упала в обморок, когда сделала первый укол своему однокласснику.

¹ Организация, деятельность которой признана нежелательной на территории Российской Федерации.

Далее была двухнедельная практика в доме престарелых, на которой я мгновенно повзрослела. Сколько же там было грязных, неухоженных, одиноких, забытых и брошенных стариков! Все они без исключения нуждались в общении с нами, студентами. Медперсонал давно очерствел и не проявлял к ним никаких эмоций, с нами же они делились достижениями своих детей и внуков. Как бы оправдываясь, они говорили, что их дети заняты на работе, у них своя жизнь и им некогда навещать их... Это было больно. Больно было смотреть на них, брошенных своими любимыми детьми. Некоторые «узнавали» в нас своих внуков или правнуков, радуясь, что они наконец-то «дождались» их. Душа болела за каждого пожилого человека, сидящего в грязной кровати, с почти заплесневелой едой, по которой ползали мухи. Тогда я поняла, что никому не хотела бы такой участи.

Я часто думала о том, как мы ищем ответы: ходим к экспертам, читаем книги, слушаем подкасты, подписываемся на блоги коучей и психологов. И это, конечно, хорошо — учиться, развиваться, расширять кругозор. Но я поняла одну важную вещь: ничто не сравнится с личным опытом. Отрезки жизни, в которых ты ошибался, падал, вставал, делал выводы, — и есть настоящая школа. В них сила, а не в количестве сертификатов.

Однажды я услышала фразу: *«Если ты просыпаешься утром и тебе ничего не хочется — это говорит об уровне уважения к себе»*. Почему я не хочу что-то сделать ради себя? Почему я так себя обесцениваю? Настоящая цель в жизни — это ты. Не проект, не статус, не одобрение, а ты сам.

В какой-то момент я стала задавать себе три вопроса, которые все перевернули:

1. Кто я? Чем я располагаю? На что могу опереться внутри себя?
2. Куда я иду? Какой хочу видеть свою жизнь, свое состояние?
3. Как я туда приду?

Когда эти вопросы заданы и когда ты честно на них отвечаешь, жизнь наполняется смыслом.

Я с детства много путешествовала. Видела самых разных людей — по культуре, благосостоянию, взглядам. Некоторых, набравшись смелости, я спрашивала: «А ты счастлив?» Почти все говорили, что хотят одного и того же: здоровья, любви, денег. Парадокс в том, что одни это получают и радуются, а другие, получая то же самое, несчастны. И я увидела почему: есть *поле страдания и жертвы* и есть *поле радости и благодарности*.

В первом поле все не так: болит, одиноко, бедно. И мышление там жертвенное. Люди как будто хотят остаться слабыми, чтобы их пожалели. А во втором поле — та же реальность, другой взгляд. Все воспринимается как шанс, как опыт, как путь. Там нет обиды на жизнь. Там есть благодарность. И я поняла: несчастный человек — это просто человек не на своем месте. Счастливый — встроен в свою судьбу, и от этого все получается.

Знаете, жизнь ведь правда коротенькая. Это не метафора — факт. Кто-то сказал: «Бог дает нам длину жизни, а ширину мы выбираем сами». Мне это откликнулось.

Можно жить узко, серо, в претензии, можно — глубоко, ярко, широко. Это наш выбор.

Я каждое утро начинаю с благодарности. Просто проснулась — и уже хорошо. Потому что кто-то сегодня не проснулся. А у меня есть здоровье, семья, крыша и стены, еда, одежда, друзья, занятия, дела и хлопоты. И в этом счастье. В текущем моменте, а не в будущем.

Наука говорит, что только 10% счастья — это внешние обстоятельства: где ты живешь, сколько у тебя денег, с кем ты работаешь. Всего 10%! Еще 50% — это гены и то, как тебя воспитали. Оставшиеся 40% — это твоя личная философия. В литературе это описано как модель устойчивого счастья: 50/10/40. Такое распределение впервые широко представила Соня Любомирски в книге «Психология счастья»². Как ты проходишь кризис? Как умешь прощать? Как реагируешь на провал? Как умешь просто жить, не превращаясь в робота? Танцуешь ли ты? Или ты все еще ждешь, когда «начнется настоящая жизнь»?

Я говорю все это не с позиции учителя. Я сама учусь — каждый день. Ошибаюсь, злюсь и снова ищу свой путь. Но я хочу верить, что ни один человек, никакой курс валюты, новости и ни одна травма неспособны отнять у нас право быть счастливыми, если только мы сами им этого не позволим. Вот и весь секрет.

Тут я буду писать про благополучие, оно же *well-being*, — это многогранное состояние, включающее внутреннее и внешнее благополучие человека, в котором тело, ум и эмоции пребывают в согласии, а жизнь ощущается

² Любомирски С. Психология счастья. Новый подход . — СПб. : Питер, 2014.

наполненной и осмысленной. Это не просто отсутствие болезни, это ощущение полноты жизни.

Благополучие — не конечная цель, а процесс настройки. Он требует внимания, ритуалов, отказа от лишнего и бережного отношения к себе и миру. Основные сферы благополучия:

1. **Физическое благополучие:** тело как дом. Чистая еда, сон, движение, сила мышц и легкость дыхания. Энергия, которая позволяет идти вперед, а не просто держаться на ногах.
2. **Психоэмоциональное благополучие:** погода внутри. Способность выдерживать штормы, возвращаться к ясности, принимать себя, видеть радость в простых вещах.
3. **Социальное благополучие:** круг людей, с которыми тепло. Тех, рядом с кем легко дышать, можно смеяться и молчать. Ощущение, что ты часть живой ткани отношений.
4. **Интеллектуальное и профессиональное благополучие:** движение мысли. Рост, обучение, раскрытие таланта, ощущение смысла в работе и в творчестве. Баланс усилия и отдыха.
5. **Экологическое и пространственное благополучие:** где спокойно. Природа, которая наполняет и очищает. Гармония с землей, водой, светом.
6. **Духовное благополучие:** это глубина тишины. Чувство смысла, связь с чем-то большим, чем мы сами. Внутренний компас, который ведет, когда теряются ориентиры.

Наверное, можно было бы в соответствии с этим списком выстроить и книгу: шесть глав о разных видах благополучия, или well-being. Но эта книга — не декларация и не инструкция, это живое руководство к действию. Я не призываю вас слепо руководствоваться моими наставлениями, я делюсь с вами своим опытом и знаниями, и я надеюсь, что вам захочется применить их так и в той степени, в какой они вам покажутся разумными и подходящими.

Глава 2, «Быть на своем месте», о месте и предназначении каждого человека. Ключевая идея главы: предназначение не нужно искать, его нужно проживать.

Глава 3 называется «Смакование», ее ключевая идея в том, что мы слишком часто ждем того, что настанет потом, вместо того чтобы радоваться жизни прямо сейчас. Давайте учиться радости и благодарности!

Тему благодарности продолжает глава 4 «Благодарность».

Глава 5, «Доброта», о маленьких актах доброты, которые возвращаются радостью и делают жизнь наполненной.

Глава 6, «Общение и обучение», как следует из ее названия, о роли социальной жизни и обучения в раскрытии личности.

Глава 7, «Энергия порядка», о том, как дисциплина, фокус и ясность позволяют добиться результата.

Глава 8, «Спорт и сон», о том, как наладить здоровый образ жизни у взрослых и детей.

Глава 9, «Здоровое питание», разумеется, о важности здорового питания и о том, как его организовать.

Глава 10, «Ментальное здоровье», о том, как продолжить заботу о теле заботой о здоровых эмоциях, как бороться со стрессом и выгоранием. Она планомерно дополняет главную тему книги — как быть счастливым.

А начну я со своей истории: глава 1 — «Обо мне». Моя жизнь никогда не была идеальной или легкой, как это может выглядеть со стороны. Но я научилась держать фокус на хорошем. Тяжелые моменты были, и если я о них пишу, то только для того, чтобы показать: они происходят для чего-то, а не почему-то. Я счастлива — и продолжаю работать над тем, чтобы быть счастливой. Давайте работать над своим счастьем вместе!

Наталья Дозорцева



Глава I ОБО МНЕ



Я родилась в 1985 году в Новосибирске, столице Сибири. Роды у мамы были очень сложные, и я появилась на свет с вывихом бедра, поэтому в первые месяцы жизни носила какие-то ходунки.

Я была первым ребенком, любимой внучкой и правнучкой. В детстве получила много любви и тепла. Родители не ссорились, я росла в дружной семье. Мама привила мне уважение к Богу и святым, я даже ездила в православный лагерь, а мой брат пел в церковном хоре.

Говорить я начала поздно. Невролог в районной поликлинике сказал моей 20-летней маме, что я, скорее всего, умственно отсталая. Мама прорыдала несколько дней, потом собралась и стала меня развивать. Забегая вперед, скажу: тот же самый невролог спустя 11 лет сказал то же самое и о моем брате, который так же поздно заговорил. Это было не более чем мнение — как оказалось, ошибочное.

В детском саду я продержалась от силы неделю, была очень неуверенной и стеснительной, неконтактной, зажатой девочкой. До школы со мной всегда потом сидела прабабушка Наташа.

В школу я пошла самую обычную, государственную, № 137, рядом с домом. Учеба давалась тяжело, я старалась, но получалось плохо. Помню, как в третьем классе меня заставляли раз за разом переписывать текст без ошибок — десятки раз... Я все равно ошибалась. Оставалась после уроков, плакала, давила в себе слезы. Помню, как учительница наклонилась и раздраженно сказала:

— Ну что с тобой не так? До утра тут будешь сидеть, пока не перепишешь?

Сейчас я думаю: какое же это было издевательство над ребенком. Но и это тоже, значит, было нужно мне. Для формирования меня такой, какая я сейчас.

Много лет спустя, уже после тридцати, когда я все еще мучилась с орфографией и памятью, я обратилась в Европейский медицинский центр в Москве. После всевозможных исследований наконец-то мне поставили диагноз — дисграфия и дислексия. Я выдохнула и приняла это в себе. Значит, я такая. Ведь это не болезнь, просто особенность.

Дома у нас все было хорошо. Родители достойно зарабатывали, много работали, и трудолюбие всегда поощрялось в моей семье. Пару раз в год мы ездили отдыхать,

иногда за границу с родителями. Дедушка с бабушкой занимали крупные должности в комсомоле, их даже показывали по телевизору. Потом ушли в бизнес — снабжали Новосибирск фруктами. Я до сих пор помню огромные склады, заваленные бананами и апельсинами. Заходишь — и чувствуешь запах свежести и этилена, которым газируют бананы, чтобы они дозревали. Дома у нас всегда стояли коробки с фруктами, и подружки любили приходить ко мне в гости.

Дедушка с бабушкой часто брали меня с собой за границу. Я еще в школьные годы побывала в Греции, Болгарии, на Кипре, несколько раз в ОАЭ. Я была единственной и самой любимой внучкой. Когда они забирали меня из школы на своем Land Cruiser, я готова была провалиться сквозь землю — мне казалось ужасным выделяться на фоне одноклассников из простого железнодорожного района.

Школа дала мне немного... а может, наоборот, очень много: именно тот опыт, который был нужен. После десяти лет изучения немецкого языка я не знала и полусотни слов. Историю знала плохо, мучилась с русским языком. Зато по литературе у меня всегда были пятерки. Сочинения оценивали — «два за орфографию, пять за содержание».

Главное, что вложила в меня школа, — комплексы. Я твердо усвоила, что я глупая, тупая и что у меня ничего не получится. Помню, как склоняла меня на все лады учительница русского языка:

— Опять двойка. Ты хоть что-нибудь понимаешь? Как можно быть такой тупой?

Я привыкла воспринимать это как норму. По истории, географии, физике было то же самое.

Неудивительно, что я начала прогуливать школу, где чувствовала себя никчемной. Мы с подружками сбегали, сидели в детских садиках, хулиганили. Я видела много страшного, что происходит на улицах и в подъездах. Это так сильно пугало меня и моих близких подруг, что мы старались держаться от всего опасного подальше. Научились на чужом опыте. Так я дотянула до девятого класса — с ощущением собственной никчемности и бездарности.

Однажды на перемене ко мне подошла девушка по имени Мария — молодая, умная, добрая и уверенная. Она сказала, что она из модельного агентства и что я могла бы стать моделью. Сфотографировала меня прямо в коридоре школы, записала домашний телефон и ушла.

Я сразу забыла об этом, но через два месяца мне позвонили домой. Это было международное агентство ESKIMO с офисами в Исландии, Франции и Бразилии. Моими фотографиями заинтересовались агентства в Японии и Франции, но сначала меня решили отправить в Японию — там безопаснее и можно спокойно всему научиться. Начались встречи с родителями, экстренное изучение английского, оформление документов и визы.

Мне было 16. Я должна была одна улететь в Токио на два месяца работать моделью. Многие до сих пор удивляются: как меня отпустили в чужую страну, да еще и без знания языка? Но в первую очередь мои родители все проверили: через знакомых во Владивостоке и Токио они выяснили, что агентство настоящее и уважаемое, и не стали вставать поперек дороги моей судьбе.

Недавно я спросила маму: «Как ты тогда меня отпустила?» Мы сидели на кухне, разговаривали, и вдруг у меня возник этот вопрос. Она улыбнулась, посмотрела на меня и сказала:

— Я передала тебя на воспитание Богу, на его волю.

Я тогда задумалась: ведь это и правда так мудро — отпустить, когда пришло время, даже если страшно. Сейчас, имея дочерей того же возраста, я понимаю, какой силой и верой нужно обладать, чтобы принять такое решение. Я благодарна за это доверие: именно оно открыло мне дорогу, по которой я иду до сих пор.

В каждой стране, где я потом жила, почти каждое воскресенье я ходила в церковь. Это давало поддержку и внутреннее спокойствие, защищенность, помогало не терять себя в новом и незнакомом мире. Иногда это выглядело почти комично: я шла в храм и по дороге встречала подружек, возвращающихся в шесть утра из ночных клубов. Конечно, я тоже посещала вечеринки, и достаточно часто, но к часу или двум часам ночи уже уходила спать.

Первая поездка стала знаковой. Я почти не говорила по-английски, следила за жестикующей собеседников, догадывалась и смотрела все в бумажном словаре. На первую в жизни съемку поехала с ассистентом (букером), чтобы не потеряться. Помню, это были таблетки для похудения, и снимали только мой живот. Так началась моя модельная карьера — и моя новая, неизведанная жизнь.

Япония была идеальной страной для старта — безопасная, чистая, прозрачная. Там бережно относятся к моделям, возят на машинах по кастингам, перевозают

на работу, чтобы не заблудились, на показе помогают переодеваться две помощницы, чтобы все шло быстро. Были и соблазны: ночные клубы, бесплатный алкоголь для моделей в баре. Красивые молодые девушки — это реклама и приманка в клубы, повышение чека за столы. В Европе и в Америке было то же самое.

Жизнь модели в Токио — это работа и развлечения: караоке, море, вечеринки, бесконечные знакомства. За семь двухмесячных поездок я успела увидеть многое. Были и трагедии: кого-то сбила машина, кто-то попадал в больницу с разными отравлениями, но, как правило, все было довольно безопасно. Модели могли зарабатывать огромные суммы — по 100 тысяч долларов за пару месяцев. Я зарабатывала скромнее: 7–10 тысяч долларов за поездку. Все отдавала родителям — на фундамент нашего дома, который они тогда строили.

После Японии у меня был месяц дома — и жесткая диета, потому что я набрала пять килограммов. А потом меня отправили на Тайвань. Там я поняла, что такое настоящий изнуряющий ритм. Съемки начинались в шесть утра, визажисты торопились, тыкали в глаза грязными кисточками, дергали волосы. Нужно было отснять до сотни луков за день: переодевание, кадр, снова переодевание — без остановки. Кормили нас на бегу, в перерывах: сэндвичами из супермаркета или McDonalds. От тысяч вспышек у меня развился синдром раздраженного глаза — яркий свет и даже легкий ветер причиняют дискомфорт до сих пор. Модели, которые работают в таких условиях, часто недоедают, тратят много физических сил — и падают в обмороки от недостатка сахара

в крови. Я тоже несколько раз теряла сознание от голода и усталости прямо на съёмочной площадке.

Жили мы с моей соседкой Наташей Беловой в дешёвом отеле. Готовить было негде, ели то, что покупали в 7-Eleven, — местном маленьком супермаркете. Из соседних номеров часто доносились стоны постояльцев, снявших комнату на пару часов. Как это было непохоже на чистую и гостеприимную Японию!

Кастинги на Тайване тоже были испытанием: грязные помещения, столы с остатками еды. Заказчики жевали, капали жиром на наши портфолио, листая их масляными пальцами и глядя на нас как на товар. Требовали:

— Улыбнись! Повернись! Попозируй!

Там я впервые услышала выражение *Vogue rose* — позировать, как в журнале *Vogue*, но в дешёвой китайской одежде. Каждый день я бегала в интернет-кафе и писала бабушке жалобные письма. Она отвечала, подбадривала, советовала возвращаться. Но я не могла — за мной стояло агентство, оно верило в меня. И я не хотела сдаваться. Думаю, такие моменты и закаляют: когда заканчиваются силы — начинается характер.

Так я продержалась месяц и вернулась домой, обманувшись в своих ожиданиях. Снова отправилась в школу — с огромными пробелами в программе. Немного прочувшись и с трудом сбросив набранные килограммы, я получила новое приглашение, на этот раз — в Лондон. Эта поездка должна была стать серьёзной — не «учебные» командировки в Азию, а настоящий шаг в карьеру.

Все дороги проходили через Москву — город, который я не любила. Визы оформлялись только в Москве,

и почти все рейсы вылетали из Шереметьево. Москва раздражала меня всем: суетой, холодом, чужим оценивающим взглядом или, наоборот, равнодушием толпы. В Шереметьево-1 я катила 23-килограммовый чемодан по грязи до маршрутки, добиралась до метро «Сокол», потом — с чемоданом по лестницам переходов и переполненным вагонам метро. Московская снежная жижа под ногами, 15–20 минут пешком до квартиры...

Долгое время мое агентство снимало комнату в квартире на «Пушкинской», в которой модели могли жить, пока ждали визы, — ожидание могло продлиться неделю. Я никуда не выходила, в Москве мне было очень неуютно, в то время как некоторые девочки, наоборот, стремились подольше задержаться в Москве и с удовольствием ходили на разные мероприятия.

Я же много раз видела пьяных девушек в Японии, знала, чем могут кончиться такие ситуации. Странилась всего подобного и более тяжелого. Помнила и помню страшные ситуации. Очень благодарна тем, кто показал мне своим горьким примером (их уже нет в живых), чем это заканчивается.

Наконец я получила британскую рабочую визу на два года и уехала в Лондон. Уже потом были Париж и Милан, но именно Лондон стал важным рубежом. Начинаящим моделям агентство оплачивает билеты, визы и жилье, а также выдает небольшие карманные деньги — все эти расходы потом списываются из гонораров после вычетов налогов и агентских (в каждой стране разные проценты, оставалось от 20 до 50% от гонорара). Я работала на агентство Storm, и мне выдавали 60

фунтов в неделю. Проездной стоил около 20 фунтов. На оставшиеся 40 фунтов предстояло жить, точнее, выживать.

Денег катастрофически не хватало. Каждый день я тушила в сковородке капусту и заливала яйцом. Лишний вес мне тогда не угрожал! Еще мы с Валею Муравлевой варили привезенную из дома гречку: чтобы не поправиться, мы не ели после пяти часов вечера. На кастингах нас иногда угощали яблоками или чем-то еще, и мы уносили эти яблоки с собой в сумках.

Я жила в трехэтажном таунхаусе, грязном, с мышами и крысами. Нас никто не курировал, девочки были предоставлены сами себе, приводили друзей и подруг. Устраивали шумные вечеринки и оставляли бардак после себя. Это был первый опыт столкновения с чужой культурой (бескультурьем) и с необходимостью, стиснув зубы, защищать личные границы.

Когда меня впервые привезли из аэропорта в агентство, букер поручил одной девушке, англичанке, отвести меня домой. Она хотела успеть на уходящий автобус, и я, задыхаясь, бежала за ней по Виктория-стрит со своим тяжелым чемоданом. В таунхаусе не оказалось свободных комнат, и я поселилась на чердаке, затащив туда чемодан по узкой винтовой лестнице. В углу на полу лежал старый матрас, больше не было ничего, кроме запаха пыли, сквозняков, серого света из окна в крыше без занавесок. Ни уюта, ни тепла. В те годы не было доступного интернета, как сейчас, мы звонили домой, покупая международные бумажные карточки с определенным количеством минут на них, введя код.

Шел 2002 год. Мне было 17, я жила на чердаке, с матрасом на полу — ни интернета, ни денег, ни языка. В паспорте — штамп о прибытии. Интернет был только в интернет-клубах, мне хватало денег только на 15–30 минут доступа. Я могла попросить деньги у семьи, но мне было стыдно, ведь я приехала зарабатывать, а не тратить. Я плакала, читала роман Болеслава Пруса «Фараон», ходила на кастинги и выживала.

Это был третий переломный период моей жизни — после дома престарелых и Тайваня. Было очень тяжело. Семнадцатилетняя скромная, неуверенная в себе девушка, одна в огромном, холодном городе. Но я прошла этот урок и поняла, что человек привыкает ко всему. Удивительно, как быстро мы адаптируемся — даже к одиночеству, даже к ежедневной капусте с яйцом. На работе было неплохо, я снималась во многих журналах, но они, как правило, почти не платят, и там я ничего не зарабатывала.

Настал черед Парижа — из Лондона я приехала туда на поезде. Контраст был велик. После холодного, серого города со странными, на мой взгляд, людьми, я оказалась в красивой, романтической сказке.

В агентстве Women Management меня очень тепло встретили добрый, высокий и чуть сгорбленный от работы за компьютером француз Эрик и красивая седовласая француженка Сильвестра. Настоящая парижанка — сдержанная, элегантная, с идеальной осанкой.

Мне выдали служебный мобильник, сфотографировали. Я хорошо помню этот офис: старый, покрашенный черным паркет «елочкой», белые высокие стены, лепнина на высоком потолке, мягкий свет из больших

окон с филенками. Почти никакой мебели — только круглый стол букеров, а в стороне — черный кожаный диван и стопки журналов с последними съемками. На стене — галереи, композитные карточки моделей. Там было и мое лицо. Совсем рядом с лицами супермоделей.

Агентство для модели — как вторая семья. Агентство решает не только рабочие, но и личные вопросы. Им можно позвонить в любой момент. А жила я то в отеле, то на снятых агентством квартирах. В Париже мне сделали хорошие фотопробы, и началась моя первая настоящая Неделя моды. Я попала в настоящий мир *haute couture* — стильный, вдохновляющий. Вокруг — мировые дизайнеры, знаменитые фотографы, супермодели. Я приходила на кастинги и примерки в самые красивые интерьеры, видела лучших дизайнеров из лучших домов моды. А когда ты живешь внутри красоты, когда эстетика становится твоей средой, воспитывается подлинная насмотренность.

Конечно, не все было идеально — в мире моды есть интриги, конкуренция, подковерные игры. Но все это, к счастью, проходило мимо меня. Я впитывала другое — этот красивый, тонкий мир.

А в это время, как я позже узнала, в России гремели реалити-шоу: «Фабрика звезд», «Дом-2». Я понятия о них не имела — и, честно говоря, очень рада этому. Очень важно, чем мы наполняем свою голову, что видят наши глаза, что становится нашей нормой.

Иногда дети спрашивают меня:

— Зачем опять идти на балет? В Третьяковку? Стоять в очереди в Лувр, Уффици, Петергоф? Зачем снова

и снова смотреть дворцы и соборы, перечитывать классику? Слушать классические концерты?

Я отвечаю: чтобы ваш мозг был красивым внутри. Чтобы вы видели правильные пропорции и золотое сечение, чувствовали глубину картины, учились отличать настоящее от фальшивого. Чтобы вы знали, как выглядит качество. Чтобы восхищались Сикстинской капеллой, а не бананом, приклеенным скотчем к стене.

Почти в каждой стране мои соседки по квартире становились моими подругами. Мы быстро сближались, делились самым сокровенным, поддерживали друг друга. Со многими мы дружим до сих пор. Мы были как семья: вместе готовили и ели, вместе переживали кастинги и провалы, вместе ходили на вечеринки и дискотеки. А потом разъезжались — и прощались, как правило, со слезами.

Это была настоящая школа жизни. Каждый день — люди из разных стран, новые стили, съемки, культура. Все это формировало вкус и характер.

Обычный день модели выглядит так: если нет съемок или показов, с утра присылают список кастингов и go-see — назначенных встреч с фотографами или клиентами. Я брала бумажную карту города и шла пешком — от точки к точке. В сумке — портфолио и туфли на каблук, иногда купальник. Весь день — в метро, автобусах, на улицах незнакомого города, с надеждой попасть хотя бы на одну работу.

Это воспитывало терпение, стойкость, умение держать осанку, даже когда очень устала. Большинство кастингов заканчивались ничем. Иногда это чувствовалось сразу — по взглядам, по равнодушию. Тебя даже

не просили открыть бук (портфолио). День за днем, неделя за неделей — и так легко потерять уверенность. Постоянные отказы, молчание в ответ, чувство ненужности... Все это сильно било по самооценке. Многие модели живут с комплексами и травмами — потому что за красивыми картинками часто скрывается эта невидимая, изначная часть.

Потом все завертелось: Милан с его роскошными дизайнерами, показами и обложками. Рабочие на стройках, горлающие: «Bella! Carina!»³ Италия вкусная, богатая на красивую одежду, длинные разговоры страна. Страны сменялись одна за другой, а модели перелетали по привычным маршрутам, как в расписании недель мод. В редких паузах я возвращалась в Новосибирск к своим самым близким. И каждый раз улетала обратно со слезами.

Из школы, где я училась с первого класса, меня отчислили в конце 11-го (последнего). И я перешла в вечернюю школу-экстернат для взрослых, где учились и приезжие строители, и разнорабочие, и подростки из неблагополучных семей. На их фоне я выглядела примерной отличницей. И я действительно впервые в жизни стала круглой отличницей.

Теперь-то я знаю, как сильно влияет среда. Если ты чуть быстрее, чуть собраннее всех остальных — тебя обязательно заметят. Главное, чтобы ты сам не подстроился к слабой и неблагополучной среде.

Я даже приняла участие в научно-практической конференции: написала работу «Отражение химических реакций

³ Bella (ит.) — зд.: красотка; carina — милашка.

в произведениях художественной литературы» — и закрыла на пятерки сразу два предмета, химию и литературу. Учителя видели, что я стараюсь, и щедро ставили хорошие оценки. Так я и окончила школу — почти отличницей, четверка была только по русскому, с моими дисграфией и дислексией по-другому и быть не могло. Я поняла, что почти все можно взять в свои руки, почти все можно исправить, если есть ответственность.

Встал вопрос: что делать дальше? С детства я мечтала стать врачом. Но я понимала, что на медика заочно не учатся, а урывками, между съемками и поездками, я не потяну. Я честно призналась себе в этом, выбрала психологию и поступила в гуманитарный вуз на психолого-философский факультет. Очно-заочный формат обучения идеально подходил мне: необязательно было посещать занятия, требовалось только сдавать сессии. Психология не казалась сложной, я быстро втянулась.

Тем временем мне предложили поработать в Нью-Йорке — а это одна из самых престижных локаций для модели. Чтобы получить американскую визу, нужно собрать полсотни публикаций: журналы, обложки, рекламные кампании. С этой папкой я пошла в посольство доказывать, что я настоящая модель. Получив рабочую визу на три года и номер налогоплательщика, я, счастливая, полетела в Америку.

Это был новый, важный этап. Впервые я оказалась в Нью-Йорке в январе. Условия были тяжелые: мы жили в Ист-Виллидж, две спальни и крошечная кухня на восемь девушек. Спали на двухъярусных кроватях. Шкафов не было: вещи приходилось хранить в чемоданах. Две

ванные, которые почти всегда заняты, один холодильник, треснувшая посуда, продавленный диван, старая плитка и шумные кондиционеры, вставленные в окна. Но у меня была крыша над головой, а за окном — шумный, живой Нью-Йорк. Свобода, американская мечта! Внутри — предвкушение и страх. Я сидела у окна, смотрела на желтые такси, огни улиц и думала: «Куда же меня занесло?»

Погода стояла холодная и пронизывающая: серое небо, сильный ветер. Кстати, зимние коллекции снимают летом, а летние — зимой. И если съемка на улице, то летние образы почти всегда делают в холоде. Модели стоят раздетые, в легких платьях и просто терпят. Никто не жалуется. Так устроена эта работа. Я быстро простудилась и тяжело заболела. Озноб, кашель, слабость. Болезнь накрыла внезапно. Страховки не было, денег на врача тоже. Я лежала на верхней полке двухъярусной кровати с температурой под сорок, кашляла, еле дышала.

Мне никто не помогал — даже взрослая женщина, кажется, из Бразилии, которая находилась здесь с дочерью, 14-летней моделью. Сейчас, став мамой четверых детей, я удивляюсь: как можно было не предложить больному ребенку чай, не накрыть пледом?

А агентство беспокоилось не обо мне, а о моих долгах. Каждую неделю я брала 100–150 долларов на жизнь, не ходила на кастинги и не работала. А через две недели, когда стало хуже, меня отправили в отделение неотложной помощи. После двух часов обследований мой долг вырос еще на полторы тысячи долларов. Диагноз: тяжелая двусторонняя пневмония, почти критическая стадия. Мне нужно было принимать антибиотики и провести

на постельном режиме не меньше месяца. Агентство не захотело рисковать и отправило меня домой.

Так, пробыв в Нью-Йорке всего месяц, я вылетела обратно — больная, с температурой и без сил, с чемоданом. Ночные тяжелые рейсы: Москва, Новосибирск. Я еле добралась.

Я сильно похудела: при росте 180 см весила всего 53 кг. Слабая, задыхающаяся, я не могла подняться по лестнице. Мама выхаживала меня: физиотерапия, постельный режим, восстановление. Когда позже, во время пандемии ковида, мне сделали КТ, врачи увидели рубцы в легких — след от той давней нью-йоркской пневмонии.

Перезимовав в родном городе и окрепнув за лето, я снова уехала в Нью-Йорк. Был сентябрь. Ощущения были совсем другие: прекрасная погода, энергичный город, интересная жизнь, новые друзья. Я работала, зарабатывала деньги, покупала то, что хотела.

Дедушка позвонил своему дальнему родственнику в Нью-Йорке, и я познакомилась с кузеном Артуром, эмигрировавшим 40 лет назад. Он жил на Манхэттене, посещал всякие интересные мероприятия и сразу стал для меня другом и наставником. Мы часто проводили время вместе с ним и его компанией. Именно у него я научилась тому, как важно выходить в люди, общаться, быть открытой, помогать, уважать каждого. Артур одинаково тепло относился к дворнику и знаменитости. Его дом всегда был открыт: почти каждый вечер там проходили вечеринки с этно-хаус-музыкой, друзьями, разговорами. Я готовила на этих вечеринках то голубцы, то борщ. Кормили гостей русской едой.

В Нью-Йорке я жила около четырех лет. Работала моделью, платила налоги, летала на съемки в Европу и Азию. Это было выгодно: один-два дня работы приносили 3–15 тысяч долларов. Я знала, что до гонораров супермоделей мне далеко, но для меня это были большие и честно заработанные деньги.

Был ли Нью-Йорк опасным? Для меня — нет. Я уже выучила язык, умела постоять за себя, чувствовала опасность и избегала ее. Иногда думаю: это интуиция или ангел-хранитель? Я все так же часто ходила по воскресеньям в церковь, возможно, именно это давало мне ощущение защиты.

Вообще, Нью-Йорк (да и вся Америка) навсегда останется в моем сердце — там я начала понимать, что я красивая девушка и интересный собеседник. Что я особенная, что каждый человек — особенный, индивидуальный и очень интересный. Сейчас я очень скучаю по тому времени, когда каждая дверь — открыта. Когда все возможно, впереди жизнь и ты полон сил и энергии.

Однажды агентство предложило мне поездку в Сингапур. Там у меня было несколько хороших съемок, включая обложки. В остальном поездка была скучной, мы с девушками проводили много времени в интернете, переписывались в чатах, тогда это было популярно, и я случайно познакомилась с молодым человеком из Москвы. Когда мне стали предлагать новые съемки, я почувствовала странное: мне нужно ехать домой. Словно кто-то внутри сказал: задерживаться нельзя. И я решила вернуться в Новосибирск. Лететь нужно было, как всегда, через Москву.