

## Софи Лорен

### Женщина и красота



Я очень много размышляла о понятии женской красоты и пришла к выводу, что стать неотразимой женщиной вовсе не так уж сложно, как считают многие. Но здесь есть свои подводные камни. В профессии, которой я посвятила свою жизнь, выразительная внешность ценится очень высоко. Необходимость быть профессионально привлекательной многому научила меня и, думается, мой опыт мог бы быть вам полезен. Надеюсь, что мне удастся подвести вас к новому осмыслению красоты и помочь раскрыть вашу индивидуальность. Я надеюсь также познакомить вас с кое-какими специальными приемами и маленькими женскими хитростями, при помощи которых можно совершенно преобразить свою внешность.

Я стараюсь рассказать только о том, что знаю сама. Я не собираюсь давать советы блондинкам по поводу подходящего им макияжа или рекомендовать женщинам фасоны одежды, улучшающие их фигуры. Наоборот, мне хочется поделиться с вами своими представлениями о прекрасном, приобретенными благодаря работе, опыту и путешествиям. Я старалась писать о предметах, интересных всем женщинам, но не надо считать мою книгу учебником, хотя в ней есть различные практические советы. Моя цель — помочь вам обрести новое зрелое восприятие женской внешности, благодаря которому вы откроете, что свежие щечки, умело напудренный нос и хорошо подкрашенные глаза — не самое главное в искусстве быть привлекательной. Красота зависит от другого — доброты, ума и, конечно, воображения, без которого эффектной женщиной не станешь.



## **Зрелый подход к красоте**

Когда речь заходит о внешности, мы обычно думаем о способах, с помощью которых можно ее улучшить: нанести умелый макияж, сделать прическу, словом, обо всем существенном для женского облика. Все мы интересуемся новинками, которые помогают женщинам стать более привлекательными. И они во многом способствуют успеху. Я же, однако, предлагаю иной подход, основанный на разуме. Он полезен женщинам всех возрастов вне зависимости от того, чем одарила их природа. Суть его — не в исправлении лица или фигуры. В его основе — мыслительный процесс. Если вы

научились думать так же эффективно, как работаете своей пуховкой, то станете настоящей красавицей.

В подростковом возрасте нас захватывают тайны косметики и прически. Мы открываем новый мир, постигаем загадки женственности, проводим часы у зеркала и ставим опыты. Но с течением времени мы уменьшаем количество экспериментов, ограничиваясь лишь новой прической или помадой. Мы становимся более консервативными. Отношение к своей внешности в зрелом возрасте в основном определилось, былой интерес уступил место необходимости. По пути в магазин или в парикмахерскую мы иногда размышляем, как выглядим, но как-то машинально и эпизодически. Следовательно, наши понятия о красоте, сложившиеся в юности, практически не изменились. И в зрелом возрасте многие женщины убеждены, что привлекательность — это прежде всего набор приемов и средств. Мало кому удается подняться выше этого уровня.

Неуемные изыскания юности позади. Настало время взглянуть на внешность другими глазами. Зрелость тоже по-своему хороша, но совершенно иначе, чем молодость, и поэтому требует к себе иного подхода. Ей нужна забота и внимание, зато она изысканней, богаче и сложнее, нежели нетронутая свежесть юности.

Вне всякого сомнения, красота — это ценность. Мы живем в мире, где ее возводят на пьедестал и награждают тех, кого считают самыми яркими. Последнее кажется спорным и не вполне справедливым, пока вы не осознаете, что такое миловидная внешность на самом деле и какую роль она играет в вашей жизни.

Вот как написали про меня однажды: рот слишком велик, нос чересчур длинен, подбородок и губы полноваты, а общее впечатление — красавица! Я упоминаю об этом не затем, чтобы похвалиться, а чтобы доказать: секрет заключается не в идеально-правильных чертах лица. Я расскажу вам о многом, что вовсе не связано с косметикой, прической, диетой и физкультурой. Эти приемы и средства, способные преобразить женский облик, конечно, займут определенное место в книге. Но я надеюсь убедить вас в том, что они играют лишь вспомогательную, второстепенную, а не главную роль.

Спросите наугад человек пять-шесть — что, по их мнению, делает женщину эффектной? Вам назовут много слагаемых, но среди них наверняка будет ослепительная улыбка, длинные блестящие волосы, гладкая кожа. Действительно, все это замечательно, и любая женщина была бы счастлива обладать такими достоинствами. Я, однако, считаю, что красота — это нечто большее.

Известно, что внешность обманчива. На эту тему есть масса поговорок; по лицу нельзя судить о человеке, а привлекательность со временем проходит. Вы все это слышали, но серьезно не воспринимали. Прописные истины набили оскомину. Мой опыт работы в кино, где все сосредоточено на внешности, позволяет мне утверждать, что выражение: „Красота — это нечто большее, чем сумма привлекательных черт" — на сто процентов справедливо.

Тому достаточно подтверждений. Представьте себе женщин, подруг или знакомых, с которыми вы часто видите. Наверняка одна-две из них окажутся красавицами. Но стоит начать анализировать, - и выяснится, что большинство из них — скорее привлекательны и симпатичны. Пристрастный взгляд подтвердит, что они обладают чем-то большим, чем изумительные глаза, фигура и кожа. Поэтому-то вы их и вспомнили. На самом деле у одной может быть крупный нос, у другой — маленькие глаза и отнюдь не идеальный цвет лица. Тем не менее, им удалось убедить всех окружающих в том, что они просто ослепительны.

Бизнес, цель которого — создание красоты, — дело прибыльное и выгодное. В каждом сезоне в соответствии с очередной модой появляется новый идеал. Угодить каждой женщине просто невозможно. Намного легче внушить, что в этом году всем следует красить губы только светлой перламутровой помадой вместо того, чтобы объяснить, что кому идет. Не покупайте новинку, если она вам не подходит. Женский образ в мире моды ежегодно претерпевает серьезные изменения. Делается это, главным образом, ради финансовой выгоды, и внешность, идеальная в нынешнем сезоне, в будущем году будет считаться немодной.

Идеальная красота — мираж. Конечно, вы измените внешность, если сделаете новую прическу и макияж, купите какой-то особенный крем и наденете модное платье. Однако истинная красота — не в том, чтобы выглядеть современно. У нее есть некая особенность, которую не объяснят ни книги, ни журналы. Сумейте разгадать этот секрет и тогда вы поймете, что делает женщину привлекательной, и сможете наиболее полно раскрыть свою индивидуальность.

Чтобы обрести яркую, выразительную внешность, необходимо, по-моему, усвоить две вещи: первое — все в ваших руках, и второе — красота стоит того, чтобы за нее бороться.

## *Тщеславие и красота*

Недавно я прочла, что быть тщеславной — значит, иметь слишком высокое мнение о своей внешности. Фраза показалась верной, даже более того, банальной. Почему-то позднее она всплыла в памяти, и я задумалась. Разве это плохо? Известно, что тщеславие льстит и приукрашивает реальность. Избавляясь от него, вы получаете определенное представление о своей наружности, о том, как вас воспринимают окружающие. Но верно ли оно? Можно ли на него полагаться? Неужели другим дано право указывать вам место на шкале совершенства? Давайте не будем совершать ошибку, соглашаясь с этим.



На многое в жизни надо смотреть реально и трезво. Плохо водите машину — не одалживайте у знакомых новый „роллс-ройс". Нет голоса — не утомляйте вокализами соседей. Но будьте твердо убеждены, независимо от мнения остальных, что вы хороши по-своему. Следовательно, если женщина хочет стать красивой, она должна быть тщеславной. Сперва эта мысль кажется отталкивающей — какая женщина, скажите на милость, пожелает, чтобы о ней думали — задавака и воображала! Но поразмыслите о моих словах хотя бы немного. Думаю, вы согласитесь со мной.

Я уже писала раньше, что совершенные черты сами по себе еще не красота. Безупречные линии наводят на мысль о холодных пропорциях греческой статуи, а не о теплой, желанной, красивой женщине. Почему она привлекательна, если ее внешность далека от идеала? И какое отношение это имеет к тщеславию?

Вглядитесь в женщин, чьи лица мелькают на экранах и журнальных обложках, посмотрите на своих приятельниц. Вы заметите, что зависть и восхищение вызывают те

женщины, которые сами считают себя ослепительными. Они сумели открыть это в себе и излучают наслаждение от своего открытия, хотя их лица, фигура и косметика не всегда безупречны. Но вам бросается в глаза прежде всего их убежденность в своей неотразимости. Я искренне считаю: ничто так не украшает женщину, как ее вера в свои достоинства.

В самом начале моей карьеры я получила прозвище Жирафы из-за высокого роста и некоторой угловатости. Никто не считал меня писаной красавицей, но все знали, что я очень горда. Моя уверенность в себе стала импонировать окружающим, постепенно все по достоинству оценили меня.

Я знакома с одной дамой чересчур высокого роста. Она настолько озабочена этим, что кажется, будто хочет вообще исчезнуть. Общаясь с ней, замечаешь одно — ее рост, хотя от природы она очень хороша собой. Дело за малым — ей нужно избавиться от своего комплекса, иначе у нее нет никаких шансов стать привлекательной.

Если тщеславие предполагает высокое мнение о собственной внешности, значит, его надо в себе культивировать. Конечно, не в вульгарном смысле, а следуя здоровому, позитивному началу, заложенному в этом понятии. Мы должны поверить в себя, в свою уникальную ценность, пренебречь которой невозможно. Мы просто обязаны научиться ее ценить. Я расскажу вам, что делать, если вы намерены стать по-хорошему тщеславной, в других главах этой книги, расскажу про обаяние, уверенность в себе, спокойствие и стиль. Но прежде всего я хочу показать вам, как важно тщеславие для вашего ощущения собственной красоты.

Я, как и любая женщина, совершала ошибки, пытаясь раскрыть себя, но исправляла их. Приведу пример из моего жизненного опыта, когда тщеславие юной девушки сослужило мне хорошую службу.

Мне впервые предложили сделать кинопробу. Я была обычной девчонкой с улицы, которая цеплялась за любую возможность начать кинокарьеру. Всякий раз операторы и режиссеры твердили одно и то же: „Вы не смотрите на экране — нос слишком длинный и бедра широковаты. А не укоротить ли вам чуточку нос?“

Сейчас я и удивляюсь, и горжусь своим тщеславием тех лет. Несмотря на бедность и огромное желание работать, я отказалась изменить внешность. Пусть меня принимают такой, какая я есть, или вообще не снимают. Мне крупно повезло, что моя карьера не была сломана в самом начале. Со временем упрямство и тщеславие с лихвой окупилась. Я осталась верна себе, а не изменилась в угоду вкусам операторов из Рима. Теперь я хорошо понимаю, что женщина, твердо уверенная в своей красоте, сумеет в конце концов убедить в ней всех остальных. И наоборот: женщина, вроде моей высокой знакомой, убежденная в своем уродстве, заставит поверить в него окружающих.

Именно отсутствие тщеславия толкает женщин на неверный путь, стоит им заняться своей внешностью. Вы отдаетесь на милость любой продавщице или парикмахерше. Их советы, как вам выглядеть, продиктованные только модой, принесут вам вред. Сколько женщин меняет свой облик каждый сезон! Они пытаются понять, что им делать, и следуют любым советам. На самом деле им, а впрочем, и нам всем нужно побольше тщеславия, чтобы найти и выявить свою подлинную индивидуальность и привлекательность.

Красота стоит того, чтобы за нее бороться

Я заранее предвижу возражения — хорошо Вам, София, говорить: „Будь тщеславной и станешь красивой". В действительности все не так-то просто, и вы абсолютно правы, что сомневаетесь. Чтобы быть красивой, одной веры мало. Необходимо усвоить еще один постулат: красота стоит того, чтобы за нее бороться.

Это кажется очевидным — какая женщина станет это отрицать? И все же... все же... Большинство отказывается признать, что настойчивость и время, потраченные на внешность, окупаются сторицей. Я уже говорила, что только юная девушка хороша без всяких усилий. Она прекрасна как розовый бутон, но не завидуйте ей. Было бы наивно полагать, что можно долго сохранять цветущий вид и молодо выглядеть, не прилагая никакого труда.

Меня настораживает, когда кино и телевидение пытаются создать иллюзию того, что для поддержания красоты не нужны никакие усилия. Например, героиня фильма просыпается ранним утром. Ее волосы в искусно продуманном беспорядке, лицо чистое и гладкое, ресницы густые и накрашенные, губы алые и свежие. Невольно создается впечатление, что женщины действительно выглядят так в первые минуты пробуждения.

Я знаю, что так не выгляжу. Вы, вероятно, тоже. Однако нам кажется странным начать что-то делать для улучшения своей внешности. У многих совсем не глупых женщин возникает подобное чувство, и до этих проблем не доходят руки. Им кажется, что в жизни есть дела поважнее, чем подчиняться диктату красоты и моды, а идеала все равно не достичь. Они уже не стесняются надевать поношенные вещи, а на помаду смотрят с опаской. Понять их можно, но я считаю, что они совершают ошибку. Каждая женщина может стать красивой, если захочет.

Не считайте зазорным тратить значительное время на свою внешность — это поможет вам стать более уверенной в себе и заставит окружающих взглянуть на вас другими глазами. Это не значит, что нужно часами накладывать косметику или делать прическу. Я знаю многих женщин, которые остаются красивыми, используя весьма простые приемы, не отнимающие много времени.

Здесь я расскажу о том, чем пользуюсь я, — это несложно и довольно быстро, однако вам все же придется приложить некоторые усилия.

Надеюсь, мне удалось убедить вас относиться к себе более серьезно, а эта книга поможет понять, что именно вам необходимо делать, чтобы стать красивой. И я верю, что вы сумеете интенсивно поработать для того, чтобы выглядеть по-настоящему эффектно.

И, наконец, прежде чем мы перейдем к серьезному и предметному разговору, позвольте мне напомнить, что постижение красоты — это одна из величайших радостей, доступных женщине. Оно доставит вам ни с чем не сравнимое удовольствие. Всякий раз, когда вы примеряете новую шляпку или пробуете новую тушь для ресниц, вы открываете в себе нечто



новое, лучше узнаете себя. А это непременно придаст вам больше уверенности. Работа над своей внешностью принесет вам и удовольствие, и удовлетворение.

### Уверенность в себе

В 1959 году я снималась в фильме „Розовые колготки“. Его ставил Джордж Кьюкор, и мне страшно хотелось с ним работать из-за его репутации „женского режиссера“. Говорили, что он обладает наметанным глазом на красоту и исключительным даром раскрывать потенциальные возможности актрисы. Я ожидала, что он не пожалеет времени для обсуждения грима и костюмов. Так и получилось, Джордж оказался очень требовательным, вникал в любую мелочь. Что касается красоты, то он знал о ней все. Я никогда не забуду фразу, которую он произнес, объясняя актрисе, как подчеркнуть привлекательность героини: „Красота, неуверенная в себе, еще менее привлекательна, чем самоуверенное уродство. Если вы уверены в себе — вы красивы“.

С тех пор я постоянно убеждалась в справедливости слов Кьюкора — на приемах, на улице, на съемочной площадке: уверенная в себе женщина всегда будет неотразима и привлечет внимание окружающих. Не могу точно объяснить почему, но это так. Если мы не вполне уверены в себе, то ищем уверенность в других. Это в равной степени относится и к женщине, стремящейся быть эффектной, и к мужчине, который хочет стать политическим деятелем. Женщина, уверенная в своей привлекательности, заряжает этой уверенностью окружающих.

Нелегко определить, что такое уверенность в себе, но любой из нас чувствует ее с первого взгляда. Иногда вы замечаете ее в женщине, гордо идущей мимо вас по улице. К ней обращены все взгляды, а ведь в ее облике нет ничего особенного. Или, скажем, ею обладает известный человек, простой и доброжелательный, несмотря на свою славу и значительность. По-моему, вера в себя подразумевает гармонию между смелостью и самоконтролем. Истинная уверенность всегда отмечена простотой и искренностью. Всегда старайтесь быть естественной и держаться на высоте.

Этого можно достичь только при помощи самоанализа. Изучайте свои сильные и слабые стороны, не ограничивайтесь одними достоинствами. Зная свои слабости, вы сможете держать их под контролем, а не они — вас.

Идеальной внешности не всегда сопутствует уверенность, скорее, она приходит с опытом. Например, вы беретесь за что-то и достигаете успеха. В результате появляется вера в себя и свое будущее. Я часто убеждалась в этом. Давая первое интервью на телевидении, я чувствовала себя неуверенно, но старалась держаться спокойно и сдержанно. Это мне помогло. На следующих встречах внешне я была уже спокойнее, хотя и нервничала в глубине души. Пройдя первое испытание, я поняла, что должна делать.

Когда вы поймете, что собственная внешность и самочувствие целиком в вашей власти, появится вера в свои возможности. Гораздо проще обвинять в неудачах кого угодно — родителей, супруга, работу. Учитесь с симпатией относиться к своей внешности, иначе у вас мало надежды на успех. Пока нет убежденности в том, что все в ваших силах, вы не обретете уверенности в себе. Убедитесь, что вера в себя необходима как воздух, и шансы стать красавицей резко возрастут.

## Самодисциплина и красота

Самодисциплина — ключ к успеху во многих областях жизни. Трудно стать неотразимой, если вы ленивы. Немало общепризнанных красавиц твердили мне об этом во время работы в кино. Вы, наверное, считаете, что кинозвезды на экране великолепно выглядят, не прилагая для этого никаких усилий? Не заблуждайтесь. Приятно думать, что будь в вашем распоряжении дорогая одежда, косметика и умелые операторы, вы могли бы смотреться не хуже. Поверьте, актриса на экране или красивая женщина на улице создают свой облик сами. Специалисты могут что-то улучшить или подправить, но не могут изобразить то, чего нет. Разница между эффектной и обыкновенной женщиной заключается в наличии или отсутствии у них самодисциплины.

В этой непреложной истине есть два утешительных момента. Во-первых, самодисциплина — великий волшебник. Если молодая женщина обладает выразительной внешностью, но лишена самодисциплины, с течением лет от ее красоты ничего не останется. Наоборот, ничем не примечательная, но следящая за собой женщина с годами станет интересной. Во-вторых, чем больше вы подчиняетесь дисциплине, тем легче ее соблюдать. Я часто посещаю званые обеды и ужины, где подают невероятное количество превосходной еды. До чего порой трудно отказаться от вкусного блюда! Я, однако, приучила себя руководствоваться только тем — голодна я или нет. Теперь пренебречь десертом или очередной переменной блюд для меня — не испытание, а обычное дело.

Скажи я, что это всегда легко, вы не поверите. Очень трудно совершать постоянное насилие над собой. Я, например, не занимаюсь гимнастикой, пока меня не начинают одолевать мучительные угрызения совести. Я впадаю в отчаяние, собираю всю свою волю и, мысленно отшлепав себя, говорю: „Начинай, дорогая. Иначе все пойдет насмарку". Но стоит начать — и невозможно остановиться. Радость и удовлетворение, которые приходят после занятий гимнастикой, перевешивают недавние терзания.

Как-то воскресным утром, неподалеку от своего дома в Бюргенштоке в Швейцарии, я встретила пожилую супружескую пару. Держась за руки, они неторопливо шли в церковь. Одежда, наверняка самая лучшая в их гардеробе, была опрятной и тщательно выглаженной. У мужчины, несмотря на согбенную от возраста спину, красовался цветок в петлице. Я подумала — вот жизнь, исполненная самодисциплины, и даже позавидовала. Им явно доставляло удовольствие заботиться даже о мелочах.

Очень дисциплинирует ежедневный обязательный уход за собой. Постоянное внимание к новинкам в области питания, косметики и моды тоже дает положительный эффект. Если из журнала, прочитанного в приемной у врача, вы узнаете о новой туши для ресниц или каком-то рецепте и опробуете их, это неплохо. Не обязательно становиться специалистом во всем, что связано с уходом за вашей внешностью, но здоровое любопытство, открытые глаза и уши сослужат вам хорошую службу.

Я обожаю разглядывать книги и журналы, применять на практике новые рекомендации и пробовать продукты. Для меня это скорее игра, поскольку я не меняю с наскока заведенный порядок, но время от времени я люблю экспериментировать с новинками. Если я случайно нахожу то, что кажется мне интересным, я сразу пробую применить новые методы на практике. За новинками уже потому стоит следить, что это развивает фантазию. Когда у вас плохое настроение, неважное самочувствие и наваливается тоска, очень полезно уткнуться в книжку или журнал, который отвлечет от грустных мыслей.

Для того чтобы следовать моим советам по применению косметики и способам улучшения внешности, необходима самодисциплина. Разумеется, никто не заставляет вас менять свои привычки, если мои методы вам не подойдут. Прежде всего, скажу о главном: никогда не объясняйте пренебрежение к себе нехваткой времени, чрезмерной занятостью. В действительности, это пустая отговорка. Существует, на мой взгляд, только один период в жизни женщины, когда у нее нет возможности заниматься собой, — это появление ребенка. Во всех других случаях вы всегда можете найти время. По себе знаю, что это нелегко. Когда есть семья, работа, другие обязанности, ваше время принадлежит не только вам. Мне ничуть не легче, но по-прежнему я встаю на час раньше, ограничиваю себя в еде, но сосредоточиваюсь на цели, а не на трудностях. Вы должны определить свои жизненные цели и способы их достижения и не выдумывайте предлогов, чтобы оправдать лень и безволие.

Теперь вы просто обязаны стать красивой. А я, по мере своих сил, буду помогать вам, ободряя и поддерживая.

Волосы – неотъемлемая часть женской привлекательности

В 1960 году я снималась в фильме „Мадам Сан-Жен“. По сюжету я превращалась из французской прачки в герцогиню. Взъерошенные лохмы моей героини помогали играть роль с той страстью и темпераментом, которых она требовала. Резкие, порывистые жесты и подоткнутая юбка гармонировали с волосами, создавая реалистичный образ. Стоило прачке стать герцогиней — появилась элегантная прическа, а в манерах — изысканность и сдержанность. Я изменяла и жесты, и прическу.

Меня, как актрису, всегда поражало, насколько сильно костюм, макияж и прическа способствуют созданию образа. Ваши волосы сделают для вас то же самое — помогут играть любую роль, которую потребует жизнь, непринужденно и с большим мастерством. И пусть вы не актриса, все равно важно знать, как волосы — чудесный дар природы — влияют на вашу внешность, настроение и отношение к жизни.

Уходу за волосами принято уделять много внимания. Я целиком согласна с этим. По-моему, главное достоинство волос в том, что они — отличный материал для самовыражения и создания задуманного образа. Одни любят длинные волосы. Ниспадая по плечам, они олицетворяют романтический образ. Другие предпочитают короткую стрижку, как более соответствующую деловому подходу к жизни.

Я всегда знала, когда у моей сестры Марии в молодости менялись поклонники: всякий раз она красила волосы в новый цвет в надежде, что это будет оценено должным образом. Мы не раз спорили на эту тему.

Прежде чем давать волю фантазии, определите тип своих волос и их особенности. В конце концов из всех подарков природы волосы легче всего поддаются изменениям — их цвет и длина зависят от вас. И в то же время волосы — единственное украшение, **сопровождает вас всю жизнь.**

Мытье головы

Мытье головы шампунем — основа ухода за волосами. По-моему, очень важно мыть голову часто и правильно. Неважно, какая у вас прическа. Безупречно чистые волосы — вот их нормальное состояние.

Мои волосы нельзя назвать жирными, они, скорее, нормальные и тонкие, я уже упоминала об этом. Я мою их шампунем для нормальных волос три раза в неделю. Шампунь довольно мягкий, и я уверена, что он не вреден для моих волос. Советую вам пробовать разные шампуни и остановиться на том, после которого волосы блестят и хорошо укладываются. Спустя несколько месяцев любой шампунь теряет эффективность и пора менять его.

Пользуйтесь шампунем осторожно. Намочите волосы, налейте немного шампуня на ладонь и добавьте чуть-чуть воды, чтобы его развести. Затем нанесите на волосы и тщательно помассируйте кожу головы. Не скребите ее, как грязный пол шваброй, обращайтесь с ней бережно, чтобы не повредить мокрые пряди.

Мне рассказывал парикмахер, что клиентки часто спрашивают, какой шампунь используют в салоне, потому что после парикмахерской волосы делаются необычайно чистыми. Дело тут не в шампуне, а в том, что мастер гораздо бережнее обращается с волосами, чем женщины делают это дома. По мнению мастера, нужно тщательнее намыливать голову, обращая особое внимание на корни волос. Вы, разумеется, знаете, что следует хорошо прополаскивать волосы до тех пор, пока не будет смыта вся пена и волосы не начнут поскрипывать.

После мытья я пользуюсь бальзамом для нормальных волос или крем-ополаскивателем. Это помогает мне легко расчесывать волосы, которые делаются более послушными. Пробуйте различные бальзамы и ополаскиватели, чтобы подобрать себе подходящий — от некоторых бальзамов волосы становятся жирными и не поддаются укладке.

Добавлю, что если зимой из-за слишком сухого, морозного воздуха волосы разлетаются во все стороны, бальзам поможет содержать их в порядке. Причесывайтесь широкозубой металлической расческой, однако позаботьтесь о том, чтобы ее зубцы были круглыми, гладкими и не травмировали волосы.

Мокрые волосы очень легко ломаются. После мытья в некоторых, вполне нормальных женщин словно вселяется бес, причесываясь, они отчаянно дергают их. Если вы просто потянули запутавшиеся пряди — повреждения неизбежны. Не беритесь за щетку, пока волосы не высохли, вначале аккуратно расчешите расческой и лишь потом действуйте щеткой.

Время от времени вам потребуется бальзам проникающего действия. По рождению я — итальянка и, наверное, поэтому считаю, что оливковое масло — самый лучший бальзам. Если вам оно не нравится, в магазинах — широкий выбор бальзамов, питающих волосы. Воздействие масла особенно благотворно, если вам приходится проводить время на солнце. Оно защищает волосы и в то же время питает их. Втирайте масло в кожу головы и расчесывайте волосы. Его можно и подогреть, особенно если вы не собираетесь гулять на солнце. Через несколько часов вымойте волосы. Скорее всего, голову придется намыливать несколько раз, чтобы удалить и масло и запах, однако благодаря ему волосы приобретут неповторимый блеск.

## Стоит ли красить волосы

Когда я задумываюсь, стоит ли красить волосы, мне вспоминается юность. Подобно большинству девушек, я никогда не была довольна своей внешностью и меняла цвет волос

буквально через день. Так, по крайней мере, казалось окружающим. Из рыжей я превращалась в блондинку, а потом — в брюнетку. Когда мне было девятнадцать лет, я снималась в фильме „Счастье быть женщиной“ вместе с Чарльзом Бойером и Марчелло Мастрояни. Во время съемок я частенько перекрашивала волосы. В начале фильма была брюнеткой, в конце — блондинкой. К счастью, фильм демонстрировался на экранах в черно-белом варианте, и никто ничего не заметил! Зачастую меня вынуждали перекрашиваться профессиональные обязательства. Так, в 1954 году в фильме „Женщина с реки“ мои волосы были цвета вороного крыла, а несколько недель спустя для картины „Продувная бестия“ — стали золотистыми. Мне кажется, им знакомы все цвета радуги.

Сейчас это выглядит как сумасбродство молодости, и все же тогдашние непрестанные эксперименты полны очарования. Сейчас мои волосы чуть светлее их естественного цвета, светлый оттенок оживляет лицо, чем я очень довольна. Когда я живу в Париже, то крашусь у Александра, в других случаях я делаю это сама. Если у вас темные волосы и вы хотите сделать их посветлее, советую пользоваться красителями светло-каштанового и рыжеватого цветов, поскольку просто обесцвеченные волосы смотрятся неестественно и грубо.

Прежде чем решиться изменить свой цвет, хорошенько все продумайте. Для этого существует немало безвредных и мягких способов, однако новая краска меняет структуру волос и вам придется по-другому ухаживать за ними. Очень важно быть уверенной, что другой цвет вам пойдет. Превращаться в блондинку из брюнетки — весьма распространенная ошибка. Столь резкая перемена окраски волос никак не сочетается с естественным цветом лица. По той же причине, если блондинка с очень бледной кожей станет темноволосой, то будет сразу заметно, насколько странно она выглядит. Очень трудно выявить закономерности, потому что оттенки кожи и волос каждой женщины индивидуальны. Если вы твердо решили покрасить волосы, я настоятельно рекомендую вам обратиться к специалисту. Есть и другой способ — примерьте парики в магазине и посмотрите, что вам больше подходит. Не обращайтесь внимания на прическу, просто выясните, как тот или иной оттенок сочетается с кожей.

Химическая завивка — еще одно радикальное средство изменения прически. Я встречала немало женщин, которые с перманентом чудесно выглядели. Мой собственный опыт, однако, был не столь удачен. Два года назад парикмахер убедил меня сделать „химию“.

Наглядевшись на фотографии женщин с соблазнительными завитками на голове, я решила, что именно это и нужно моим тонким волосам. Я и не представляла, что после „химии“ волосы требуют гораздо большего ухода, а концы сделаются сухими и ломкими. Пришлось учиться новым приемам укладки и ухода. Вместо прически появилось какое-то чудовище, которое надо было холить и задабривать, иначе оно не слушалось. Какое огромное облегчение я испытала, когда волосы отросли. Вряд ли я решусь повторить перманент в будущем. Я привела этот пример не для того, чтобы отговорить вас от завивки, а с целью предупредить — будьте готовы к такой ситуации, если все-таки решились на перманент.

Ваш парикмахер

Время и усилия, потраченные на поиски хорошего мастера, оправдывают себя, слишком уж велика ставка. Вы можете найти обычную парикмахерскую без претензий, где с удовольствием займутся вашими волосами в удобное для вас время и вас устроит результат. Не обольщайтесь по поводу возможностей модных салонов, просто вы должны четко знать, чего хотите. Мой мастер живет в Париже, его зовут Александр, и мне нравится, как он обращается с моими волосами.

Если вы нашли хорошего парикмахера, к которому хочется пойти, неплохо для начала с ним проконсультироваться. Выясните заранее, понимаете ли вы друг друга. Когда вы уже сидите в кресле, легче соблазниться на любое, даже самое революционное предложение. Постарайтесь не пороть горячку и здраво продумать все особенности новой прически.

Если вы готовы к новому, задайте мастеру несколько важных вопросов. Трудно ли сохранять волосы аккуратно уложенными? Нужно ли заниматься ими каждый вечер? Если так, то как соотнести это со своим расписанием? Удастся ли вам самой делать ее дома?

Признаюсь, что мне не доставляет удовольствия проводить время в парикмахерской. Мне не нравится царящая там атмосфера, хотя некоторые женщины предпочитают там расслабляться. Мне больше нравится делать это дома. Укладка волос не должна превратить вас в рабыню салона. Для меня очень важно иметь возможность приводить голову в порядок самой.

Каждый день, встав с постели, я тщательно расчесываю волосы щеткой. Перед тем как накрутить их на бигуди, я мокрыми пальцами слегка увлажняю концы прядей, а потом сбрызгиваю их туалетной водой. Это экономит время и придает волосам приятный запах. В то же время спирт, содержащийся в духах, помогает быстрее подсушить накрученные волосы. Пока я занимаюсь макияжем и одеваюсь, волосы окончательно высыхают и их можно расчесывать.

Благодаря этой быстрой и простой процедуре они лежат естественными волнами. Я не люблю жесткие от лака прически, которые выглядят как твердый шлем. Мне очень удобно самой делать прическу. И получается отлично, я даже рискну похвалить себя. Разумеется, бывают дни, когда я сижу дома с детьми или выхожу в шляпе. Тогда я ничего не делаю с головой, только время от времени расчесываюсь. Полагаю, такой простой уход за волосами — заслуга Александра — моя стрижка достаточно хороша и выручает меня во всех случаях жизни.

Стоит ли менять прическу

Выбор прически — волнующее событие в жизни каждой женщины. Трудно сохранять спокойствие, когда вы на грани превращения в красавицу или, боже упаси, в пугало. Любое нововведение неизбежно сопряжено с волнением. Однако некоторые женщины ошибочно видят в прическе возможность полного преображения. Иногда это оправдывается: вы убеждаетесь, что новая прическа вам идет, и укладка волос отвлекает от первоначальных волнений. Но слишком часто импульсивные решения кончаются драмой. Старайтесь не лететь сломя голову в парикмахерскую под влиянием минутного настроения. Не делайте „химию“, если сломалась стиральная машина. Не перекрашивайтесь в блондинку, если вас уволили. Когда вы успокоитесь, то пожалеете о своей поспешности, а возвращение к прежнему облику займет много времени.

Признаюсь откровенно — я не всегда слеую собственным советам. Когда я сильно нервничаю, то начинаю подравнивать челку. А так как я волнуюсь, то стрижу ее неровно. Чем короче становятся волосы, тем больше я волнуюсь, но здесь нет большой беды: я поняла, что и с челкой, торчащей как щетинка, жить можно. Однако, если вас обуревают непреодолимое желание позвонить парикмахеру, воспользуйтесь моим советом и сосчитайте до десяти.

## Образ жизни и прическа

Сочетание вашего образа жизни с внешним обликом — вот на чем должен быть основан разумный выбор прически. Приведу в пример Лайзу Миннелли. Неповторимая стрижка эльфа, словно автограф, принадлежит только ей. Актрису невозможно представить с волосами, уложенными по-другому, настолько хороша ее головка. И на сцене, и в жизни она деятельна и активна, и прическа отлично подходит ей: проста в исполнении и легко сохраняется в хорошем виде.

Всем женщинам я советую одно: ищите стиль стрижки, раскрывающий достоинства ваших волос и лица. Правильно выбранная прическа очень украсит вас, поэтому не жалейте времени на поиски и эксперименты.

Прежде чем решиться на новую стрижку, выясните, какой у вас тип волос. Если они сильно вьются, не делайте причесок, где кудряшки следует выпрямлять. Я помню, как в конце шестидесятых годов наступила эпоха повального увлечения длинными прямыми волосами. Кудрявые женщины не жалели сил и средств, чтобы распрямить свои кудри. Однако природа мудра и знала, что делала, награждая женщин тем или иным типом волос. Сегодня лица женщин, некогда очарованных прямыми волосами, окружены естественными локонами и впечатление намного эффектнее. Если волосы прямые от природы — это другое дело и, может быть, при желании вы вольны выбрать перманент, но при этом помните, что химическая завивка разрушает структуру волос. Не исключено также, что вопреки вашим надеждам облако кудрей не украсит вас.

Учитывайте и индивидуальные особенности телосложения. Пробуя новую прическу, пользуйтесь зеркалом в полный рост. Громоздкая прическа как бы придавливает миниатюрную женщину. Приглаженные волосы у крупной или высокой женщины нарушают пропорции фигуры, делая голову слишком маленькой. Имейте в виду, что не только лицо, но и фигура в целом определяет прическу.

Я уже писала, что прическа должна соответствовать образу жизни. Если у вас маленькие дети, то день заполнен до предела. Поэтому неразумно останавливаться на прическе, отнимающей много времени. Если вы ходите на работу, строгая гладкая стрижка поможет создать опрятный деловой облик. Не забывайте о климате, в котором вы живете, влажном или сухом; погода в значительной степени влияет на прическу.

Женщины, ведущие активную светскую жизнь, часто спрашивают меня, необходимы ли сложные экстравагантные прически к вечерним туалетам. Обычно я отвечаю так: решите, какая прическа идет вам днем больше всего, и украшайте ее в торжественных случаях бижутерией, лентами и заколками для волос. Самые изысканные вечерние прически очень просты, но обязательно чем-то украшены — или цветком, или драгоценностями, привлекающими внимание.

И, наконец, практичная София напоминает вам о деньгах. Некоторые прически, основанные на короткой стрижке, требуют частых визитов к парикмахеру. Цены, как и волосы, со временем растут, и вы, пытаясь сэкономить деньги, пропускаете очередное посещение парикмахерской. Это плохо отражается на вашем виде. Оцените реально, что вы можете себе позволить. Хороший парикмахер должен сказать заранее, как часто вам придется бывать в салоне, а вы можете трезво рассчитать, во что выльется выбранная стрижка.

## Как правильно выбрать прическу

Хорошая прическа, как правило, результат нелегкого труда, проб и ошибок, нередко мучительных, ибо на их исправление уходят месяцы. Однако женщины рискуют сознательно: удачная прическа превращает обычную женщину в красавицу, а красавицу — в богиню, от которой не оторвешь глаз. Выбор новой прически напоминает тотализатор: каждый раз есть шанс сорвать выигрыш. Естественно, что вы волнуетесь, зато появляется перспектива. Поэтому прежде чем отдаться на милость парикмахера, я советую вам внимательно изучить себя в зеркале.

Думается, многие правила выбора прически имеют необязательный характер. Например, считается, что к круглому лицу не идет челка, а если волосы тонкие, их не следует отращивать. Я, однако, встречала немало женщин с длинными тонкими волосами, которые выглядели великолепно. Еще пример: женщинам за тридцать рекомендуют короткую стрижку, поскольку распущенные волосы идут только юным лицам. Это далеко не всегда справедливо. Зачем женщинам зрелого возраста, если им повезло с хорошими волосами, их обрезать? Прислушайтесь к советам, но не действуйте вопреки здравому смыслу.

Считается, что недостатки лица нужно скрывать. Но что такое недостатки? Очень часто необычные черты лучше подчеркивать, а не прятать. Одно из общепринятых правил гласит: для крупных черт лица необходима сложная прическа, чтобы избежать дисгармонии. Вот у меня — крупные черты, но, по моему глубокому убеждению, я намного лучше выгляжу с просто уложенными волосами. Когда на моей голове соорудили замысловатую конструкцию, необходимую для роли, все согласились, что она меня совсем не украшает.

Прическа должна быть удобной. Если она в течение дня не доставляет хлопот — замечательно. Но если приходится постоянно откидывать волосы назад, фиксировать челку и приглаживать макушку, то на удобство нечего и рассчитывать. Расчесывайте волосы время от времени и больше о них не вспоминайте. Удобная, не отвлекающая внимание прическа важна и с психологической точки зрения: вы чувствуете себя спокойно, непринужденно.

Каждая женщина помнит случай, когда новая прическа оказалась неудачной: слишком много или мало локонов или что-нибудь еще. Прическа влияет на то, как складывается день, а в итоге и жизнь. Если волосы в порядке, вам ничто не мешает заниматься делами. В дождливый день замирает сердце — уложенная головка может завиться „мелким бесом“. Кому такое понравится? Выбирайте прическу, которая даст вам возможность чувствовать себя уверенно, невзирая на силу ветра, влажность воздуха и время суток.

Мода — вот что порой толкает нас на неверный путь в выборе прически. Любопытно наблюдать, как меняются стили в течение нескольких лет. Каждый сезон создается прическа, обязательная для женщины, идущей в ногу с модой. Короткая мальчишеская стрижка уступает место длинным романтическим локонам. Я никак не могу понять, что же делается со стриженными девушками? Где они прячутся, пока волосы не отрастут?

В журналах я нередко люблюсь модными прическами, которые хочется сделать себе, они совсем не похожи на мою, простую и гладкую. Иногда я сооружаю себе что-то новое, но в конце концов возвращаюсь к своему обычному виду. У моей прически есть достоинства: она проста, удобна и подходит мне. Друзья часто уговаривают меня уложить волосы по-новому — по их мнению, я слишком верна своему выбору. Что, если подстричься покороче и завиться? Покраситься? Я понимаю их благие намерения, но обычно отвечаю отказом. По моему, перемена ради перемены бессмысленна. Поэтому, если вы довольны прической, не

мудрите. Экспериментируйте время от времени, но возвращайтесь к привычному образу, если результат этих опытов не удовлетворяет вас.

### Уход за кожей

Когда в Лондоне я снималась в фильме „Графиня из Гонконга“, то решила послушать пение Барбры Стрейзанд. Я большая поклонница ее чудесного голоса. После концерта я отправилась за кулисы поздравить певицу. Первое, что мне бросилось в глаза — ее прекрасная кожа, словно излучавшая сияние и теплоту. Я не удержалась от соблазна и дотронулась до ее щеки. На ощупь она оказалась нежной, как у моего маленького сына Эдуардо.

Если ваша кожа не так хороша, положение легко исправить. Это довольно благодарное занятие, ибо кожа очень быстро отвечает на заботу. Ухаживая за кожей сегодня, вы работаете на свое будущее, поскольку женщина с хорошей кожей прекрасно смотрится в любом возрасте.

Мне повезло: моя кожа относится к так называемому нормальному типу, то есть она — не жирная, не сухая. В подростковом возрасте у меня была жирная кожа вокруг носа. Я регулярно очищала ее и очень следила, чтобы нос не блестел. Откровенно говоря, совсем неплохо иметь жирную кожу в юности: это приучает ухаживать за ней с ранних лет. Женщины с сухой кожей, пока молоды, нередко обладают замечательным цветом лица. Их уверенность в том, что так будет всегда, губительна. Они не осознают, что юность быстротечна, и только регулярная подпитка и увлажнение кожи гарантирует ей великолепный вид. Жирная кожа хороша еще и тем, что сальная пленка затрудняет образование морщин и лицо стареет не так быстро.

Важно помнить, что лицо меняется с течением времени, вы должны следить за этими переменами, и соответственно корректировать свой уход за кожей. Наиболее распространенная ошибка заключается в том, что женщина, имевшая в юности жирную кожу, продолжает пользоваться сильными лосьонами, в то время, когда лишний жир уже давно исчез, и тем самым наносит огромный вред коже лица.

### Загар

Мода на загар началась, когда я - была девочкой. Вместе с сестрой Марией мы выискивали любую возможность, чтобы побывать на солнце. Бронзовый загар ассоциировался у нас с кинозвездами и богачами.

Однажды нам в руки попала ультрафиолетовая лампа для загара. Стоя от предвкушения немедленного загара, мы включили ее. Ах, золото в руках глупца! В инструкции говорилось, что предел пребывания под лампой — три минуты. Мы, однако, не поверили, что за столь короткое время наша кожа станет желанного цвета, и загорали гораздо дольше — столько, сколько сочли нужным. Потом мама усадила нас в машину и повезла в гости. Она понятия не имела о нашем эксперименте. Прошло примерно полчаса. На заднем сиденье машины мы с трепетом ждали, когда проявится загар. Сначала кожа была розовой, через несколько миль нашего пути она покраснела, потом появилась мучительная боль, наши лица распухли, и мы стали похожи на вареных раков. В голове была только одна мысль: как сказать маме? В конце концов она обернулась и увидела нас!

Несмотря на этот болезненный опыт, я люблю загорать и бывать на солнце. Помоему, при золотистом загаре моя кожа чудесно выглядит. Сейчас много разговоров о вреде солнечных лучей, поэтому, думается, к загару надо подходить с осторожностью. Прежде всего выясните, какая у вас кожа. Моя загорает легко, и мне не приходится часами сидеть на солнце, чтобы она приобрела красивый оттенок. Вдобавок, я не обгораю и не „облезаю“. Однако у женщин с чувствительной белой кожей, подверженной ожогам, должно быть другое отношение к загару.

Когда шла работа над фильмом „Женщина с реки“, мы снимали на природе южнее Венеции, там, где река По впадает в Адриатическое море. Стояла прекрасная солнечная погода. У нашего режиссера работала ассистентка с нежной молочно-белой фарфоровой кожей уроженки Севера. Вся съемочная группа уговаривала ее держаться подальше от солнца и беречь лицо. Но видя, как мы наслаждаемся солнцем, она не желала ничего слушать. На второй день съемок цветом своей кожи она напоминала красный перец, который продается на рынке. На третий день кожа „полезла“ клочьями, и на девушку нельзя было смотреть без слез. Я не могу ее забыть — наглядный пример того, как индивидуально кожа реагирует на ультрафиолетовые лучи и какая опасность вам грозит, если вы этого не учитываете.

Обгоревшая на солнце кожа не только плохо выглядит. Ей нанесен серьезный вред, ничуть не меньший, чем ожог, полученный от огня. Когда это происходит часто, кожа теряет способность к восстановлению. Вот почему у женщин, живущих в местах с жарким, солнечным климатом, кожа жесткая и грубоватая. Словом, если вы хотите быть загорелой, не доводите себя до перегрева и ожогов. Сейчас выпускается масса средств, защищающих кожу, и вы можете сколько угодно времени проводить на солнце, не рискуя обгореть. Очень темный цвет ни к чему — вполне достаточно легкого коричневатого оттенка. К счастью, большинство женщин прекрасно выглядит с нежной кожей, натурального розового цвета, и не нуждается для этого в помощи солнца. Им, по-моему, лучше всего беречь то, что дано им природой, применяя защитные средства во время пребывания на солнце.

В заключение хочется сказать несколько слов о таблетках для загара, о которых вы, вероятно, слышали. Это каротиновые таблетки, сделанные из вещества, содержащегося в моркови. Предполагается, что с их помощью вы будете выглядеть загорелой, однако практически ваша кожа приобретает странный оранжевый оттенок. Я встречала людей, принимающих „таблетки для загара“ круглый год. Они просто похожи на вареную морковь. Вы не настолько глупы, чтобы считать загорелым человека, который так выглядит, значит, проку от них мало. Если хотите получить красивый естественный загар, надейтесь только на солнце и не прибегайте ни к таблеткам, ни к краске.

### Кожа в зрелом возрасте

Как добиться того, чтобы лицо всегда выглядело молодым и свежим? Мы, женщины, вечно ломаем голову над этой проблемой. Крем, лосьон, пудра — все, что угодно, ради прекрасной кожи. Пусть она будет гладкой и упругой, словно только что вышла из рук Создателя — как у ребенка, а еще лучше, как у новорожденного младенца! Это, наверное, нормальное желание, но порой мне кажется, что навязчивая идея иметь по-детски нежную кожу сбивает с толку. Если юность миновала, откуда возьмется нетронутая свежесть?

Я убеждена, что стремление к безупречной коже должно иметь под собой реальную основу. Помните, что лицо — зеркало души и отражает характер. У юноши или девушки на лице мало что прочтешь, юности дарована безмятежность. Но время не стоит на месте: мы сами отвечаем за свою внешность и не только в смысле ухода за кожей. Видно все — скука, раздражение, плохое настроение, жалобы. Годы идут, и их следы уже неизгладимы. Однако

юмор, доброжелательность и терпимость также формируют ваше лицо и создают облик, неподвластный времени.

Поверьте, я не играю словами. Что правда, то правда. Вы убедитесь в этом, глядя на женщин зрелого возраста. В жизни женщины наступает такое время, когда на первый план выходит ценность ее человеческой личности, а не внешние признаки возраста в виде морщин. Лицо начинает меняться после 20-ти, а к 50-ти — на нем в большей мере отражение жизненного опыта, чем первоначальный эскиз природы. Так что не считайте морщины и не впадайте в отчаяние, а трезво рассудите, что вы в состоянии сделать для улучшения своего вида, но ради этого не рискуйте жизнью.

Если вы поняли, что характер — важнейшее слагаемое красоты, почему бы не сделать все от вас зависящее, чтобы приумножить природный дар? Существует много способов замедлить старение лица.

Чересчур активная артикуляция приводит к образованию морщин, чего можно легко избежать, если ее контролировать. Многие морщатся бессознательно. Это входит в привычку, и в конце концов на лице образуются складки.

Одна моя знакомая, писательница по профессии, нашла уникальное средство борьбы с морщинами. Работая целый день за столом, она кладет на лоб или на переносицу кусочек магнитофонной ленты. Стоит ей поморщиться, как лента впивается в кожу, напоминая о необходимости расслабить мышцы лица.

Старайтесь не спать, уткнувшись в подушку. Во сне многие вертятся, поэтому целесообразно завести мягкую подушку, лучше из пуха и перьев. Резиновая подушечка более упруга, но проведя на ней ночь, вы, скорей всего, проснетесь с лицом, сморщенным, как чернослив.

Если вам выпало удовольствие жить в теплом климате, вы наверняка частенько прищуриваетесь на солнце. В итоге вокруг глаз образуются „лучики“. К счастью, легко предотвратить их возникновение с помощью темных очков. Позаботьтесь о том, чтобы они постоянно были при вас. Лучше иметь несколько пар: одни в сумочке, другие в машине. Не забывайте, что зимнее солнце заставляет морщиться не меньше, чем летнее. Вам по нраву свежий зимний воздух? Не оставляйте очки дома.

Не возводите все эти мелкие хитрости в абсолют, но если они органично войдут в вашу жизнь, то помогут избежать появления преждевременных морщин и, следовательно, оправдают затраченные усилия.

### Волосы на теле

Существует много способов удаления лишних волос на теле, но я ничем, кроме бритвы, не пользуюсь, сбривая их в ванной новой бритвой. При этом я обязательно смягчаю кожу кремом после окончания процедуры. Волосы лучше брить вечером, так как с утра, после сна, Кожа немного отекает и легко порезаться. Если вы все-таки поранились во время бритья, возьмите мужской кровоостанавливающий карандаш, чтобы прекратить кровотечение. Это лучше, чем залеплять ранки пластырем, который вечно забываешь снять.

Кроме того, в своем домашнем косметическом салоне я обесцвечиваю волоски на руках. Их немного, но мне нравятся гладкие, нежные руки. Я смешиваю десятипроцентный

раствор перекиси водорода с белой пудрой, накладываю смесь на руки и держу минут десять. Потом смываю. Это не только обесцвечивает волосы, делая их почти невидимыми, но и разглаживает кожу, снимая верхний слой отживших клеток. В результате руки становятся бархатистыми и приятными. Эту процедуру я проделываю ежемесячно, однако практически это зависит от скорости роста волос и насколько они темные.

### Уход за руками

Постоянное смазывание рук кремом — самое лучшее для того, чтобы они имели ухоженный вид, даже если вы больше ничего не делаете. В моем доме возле каждой раковины лежат тюбики и баночки с кремом для рук, которыми я пользуюсь после любого контакта с водой, в тот момент, пока они еще влажные. Когда я мою посуду, то надеваю резиновые перчатки, но в этом есть свой недостаток: когда руки защищены, то не обращаешь внимания на высокую температуру воды, неблагоприятную для кожи. Поэтому, надевая перчатки, не думайте, что уберегли руки от кипятка. Если вы без перчаток возитесь в мыльной воде, обязательно снимайте кольца. Мыло, забившееся под кольцо, раздражает кожу.

У меня никогда не хватало терпения подолгу сидеть в маникюрных кабинетах, и поэтому за ногтями я ухаживаю сама. Я подпиливаю их перед тем, как принимаю ванну. Когда вода размягчит кожу вокруг лунок, я отодвигаю ее мягкой салфеткой и втираю туда крем.

Крем для ногтей я применяю регулярно. Советую вам завести несколько баночек и держать одну в сумке, другую в машине, третью у телефона, словом — всюду, чтобы вы могли втереть крем в ногти, едва у вас найдется свободная минутка. Крем сотворит чудо с вашими руками. У меня очень хрупкие ногти, и крем очень помогает мне.

Я редко пользуюсь лаком для ногтей, мне нравится их естественный цвет. Если вы красите ногти, помните, что светлый цвет значительно удлиняет ногти, а темно-красный — укорачивает. Добавьте капельку яркого лака в перламутровый, чтобы он приобрел тонкий оттенок.

Вот несколько полезных советов:

- Если вы, как и я, терпеть не можете запах, пропитывающий пальцы после работы с луком, опустите их в слегка разведенный яблочный уксус. Неприятный запах пропадет. Набирайте телефонный номер карандашом или ручкой. Это сохранит ногти.
- На своей вилле в Марино я люблю возиться в саду, но ненавижу садовые перчатки так же сильно, как запачканные руки. Поскребите кусочек мыла перед тем как отправиться в сад, и ногти будут защищены от грязи.
- Холодный зимний воздух нередко вызывает трещинки на руках. Возьмите себе за правило постоянно носить зимой перчатки и смазывать руки кремом перед тем, как их надеть. Когда придет весна, ваши руки будут мягкими и ухоженными.

### Берегите ступни

Я обожаю, когда мне растирают и массируют подошвы, это своего рода эrogenная зона для меня. Когда я читаю или сижу перед телевизором, то катаю ступнями скалку. Это снимает напряжение. В восточной медицине подошвам отводится важная роль, поскольку на

них расположены точки выходов энергетических потоков, циркулирующих в теле человека. Врачи на Востоке рекомендуют массировать ступни сразу же после пробуждения.

Если вы пользуетесь пемзой и смазываете подошвы кремом, вам остается только заняться педикюром. Я делаю его в ванной. Иногда я покрываю ногти лаком, преимущественно светлым или бесцветным, красный для меня чересчур яркий. Некоторым женщинам идет алый цвет, но я как-то не привыкла сверкать красными ногтями. Мне нравится прозрачный лак: он не бросается в глаза и придает ногам ухоженный вид.

Помните, что за день ноги отекают, и не удивляйтесь, если к вечеру ступни увеличатся на полразмера или больше. Поэтому советую покупать обувь после обеда. Ноги могут отекают и в самолете. Если во время полета вы скинули туфли, чтобы отдохнуть, то рискуете выйти из самолета босиком. Ступни, распухающие в тесных чулках, являются причиной врастания ногтей. Поэтому, надевая утром чулки, следите, чтобы они растягивались чуть длиннее большого пальца на ноге.

### Маски

Маски — хорошее профилактическое средство. Существует много различных типов масок, выбор зависит от цели, которую вы перед собой ставите. Однажды я сделала себе маску, после которой кожа порозовела и косметики пришлось тратить меньше. Трудно сказать, способны ли маски надолго изменить цвет лица, но они улучшают состояние кожи и придают ей розовый оттенок.

Перед тем как сделать маску, убедитесь, что кожа совершенно чистая. Очищайте ее или паром, или вашим обычным способом. Время от времени я пользуюсь отшелушивающим кремом, чтобы удалить ороговевшие клетки, маску накладываю чуть позже, чтобы не было раздражения.

В старину кожу очищали с помощью пшеничных отрубей. Возьмите немного отрубей и смешайте с кремом. Нанесите эту маску на жирные участки лица — нос, лоб, подбородок и помассируйте их. Смойте и нанесите вяжущее средство. Аналогичный эффект даст смесь из морской соли и минерального масла.

Теперь лицо очищено и готово для маски, которые продаются в широком ассортименте. Маску можно сделать и самой. Смешайте овсянку с водой до образования кашицы. Нанесите ее на лицо тонким слоем, однако не покрывайте пространство вокруг глаз. Когда маска высохнет, удалите ее мягкой салфеткой. Если у вас сухая кожа, то подойдет маска из сухого молока и воды, также наложенная в виде кашицы. Смойте ее, когда она высохнет. После этих процедур ваше лицо станет чистым и мягким.

### Купание

Я люблю принимать ванну, добавляя в воду масло для мытья, пользоваться ароматным мылом и душистой пудрой. Весь ассортимент фирмы „Коти" в моем распоряжении, поскольку я веду с ней дела. Парфюмерия, которой я пользуюсь в ванне, удачно дополняется духами „София", созданными в мою честь. Я наслаждаюсь их благоуханием и хочу, чтобы запах „Софии" всюду сопровождал меня.

Ванна — одно из главных средств ухода за собой. Она снимает напряжение и смягчает кожу для дальнейших процедур. Не делайте, однако, воду чересчур горячей, это

вредно и можно потерять сознание. Идеальная температура — та, которая на несколько градусов превышает температуру тела.

Если вы добавите в воду средство для мытья тела с приятным запахом и полезное для кожи, то получите двойное удовольствие. Если зимой налить туда молока, вы смягчите кожу и почувствуете себя при этом Клеопатрой. Наливать в ванну одно молоко кажется мне расточительством. Чашка растворимого сухого молока дает тот же эффект и намного дешевле. Летом, чтобы освежиться, неплохо положить листики мяты. Я читала, что сочетание мяты и майорана успокаивает нервы. Если вы обгорели на солнце, ванна с небольшим количеством яблочного уксуса поможет вашей коже.

Итак, ваша кожа стала мягкой, а вы отдохнули. Пора приниматься за работу. Берите пемзу и обрабатывайте пятки и локти. Поразительно, до чего мягкими делаются ступни, если за ними регулярно ухаживать. Однажды я запустила подошвы до такой степени, что они рвали чулки. Теперь, когда я постоянно слежу за ними, ступни стали нежными, как у моих детей. Ваши локти и колени также нуждаются в обработке, не забывайте об этом, когда принимаете ванну и, главное, обильно смазывайте их кремом.

Я люблю растирать тело щеткой. Она должна быть мягкой, иначе возникнет раздражение кожи. Все мы боимся ямочек и канавок, которые возникают на дряблых мышцах. По-моему, они появляются там, где кровообращение замедлено. Щетка помогает его улучшить. Не знаю, насколько это верно, но вреда, во всяком случае, не причинит.

Примерно раз в две недели я пользуюсь отшелушивающим кремом. Он удаляет верхние ороговевшие слои кожи. Попробуйте, и вы сразу заметите разницу. Пользуйтесь кремом, пока ваша кожа не станет такой гладкой, какой ей положено быть.

После ванны намажьте тело жидким кремом. Разогретая кожа с открытыми порами впитает его лучше, чем в другое время.

#### Как сохранить привлекательность

Ухаживая за кожей лица, не забывайте о ваших руках, ступнях, локтях. Ухоженные руки и ноги с аккуратным педикюром в летних туфельках производят очень приятное впечатление. Все эти слагаемые красоты играют важную роль.

Уделяйте постоянное внимание огрубевшим участкам кожи. Без самодисциплины вам придется нелегко. Обидно видеть, как плоды многонедельных трудов обработки пяток и втирания крема молниеносно исчезают, стоит вам прекратить этим заниматься. Поэтому регулярный уход — главное условие успеха. И лучший способ осуществить его достижения — создать дома свой собственный косметический салон.

Прекрасно, если у кого-то есть время и деньги для того, чтобы посещать косметические кабинеты и салоны. Но разовый визит ничего вам не даст, если вы не продолжите уход дома. Я стесняюсь ходить в салоны. Посетители меня узнают, и вместо удовольствия и расслабления получается совсем другое. Все мои проблемы решаются в моей ванной комнате.

Для пользования домашним косметическим салоном труднее всего найти время. Однако заниматься собой необходимо еженедельно. Проще всего уединиться, когда по телевизору показывают любимую вашей семьей программу. Внятно объясните каждому, что вечером, когда идет очередная серия, вас беспокоить не следует. И, ради бога, не чувствуйте себя виноватой. Ведь это прекрасная возможность дать понять своим домашним, что вы не

только жена и мать, но еще и женщина, которая обязана заботиться о себе и с удовольствием это делает.

Вот список предметов, обязательных для вашего домашнего салона. Приготовьте их заранее, чтобы не пришлось вылезать из ванной:

- пена, масло для ванной или ароматическая соль;
- душистое мыло;
- пудра;
- щетка для тела; пемза;
- маска для лица; жидкий крем для тела;
- бритва и (или) средство для обесцвечивания волос;
- радиоприемник.

Этого вполне достаточно, чтобы с пользой провести чудесный вечер. Начните с гимнастики — комплекс упражнений на растягивание я предлагаю на 127-й странице. Вы разомнете тело и расслабитесь. Найдите по радио легкую музыку, пока наполняется ванна, и добавьте в воду масло или соль. Немного попарьте лицо над раковиной, прикрыв голову полотенцем, как щитом. Наложите маску на лицо, погрузитесь в ванну и наслаждайтесь. Пусть ваши мысли растают. Потрите пемзой ступни и пятки, помассируйте тело щеткой, почистите ногти, а кожу у лунок отодвиньте фланелевой салфеткой. Побрейте ноги и волосы под мышками. Если захочется, примите после расслабляющей ванны прохладный душ, смойте маску. Ее можно смыть после того, как вы высушите тело мягким махровым полотенцем. Обязательно нанесите на влажную кожу жидкий крем, потом попудрите тело. После этого наступает очередь маникюра и педикюра. После завершения всех процедур самое время выпить бокал вина или чашечку чая. И вы станете неотразимой!

#### Как очищать и питать кожу

Теперь мы переходим к приятному ритуалу очищения и питания кожи. Эта процедура должна занять важное место в вашем распорядке дня, приемы ухода за лицом одновременно дадут вам возможность отдохнуть и расслабиться. Прикосновение крема к лицу, целебное само по себе, снимает напряжение и заботы.

Очищайте лицо по крайней мере дважды в день: утром, когда встаете, и перед сном. Разница между двумя процедурами — только в питательном креме, которым вы пользуетесь после каждой очистки. На ночь нужен более активный крем, а с утра, перед тем как делать макияж, применяйте более легкий, увлажняющий.

Немало сломано копий из-за того, как лучше очищать лицо. Одни безгранично доверяют крему, другие — ярые сторонники воды и мыла. По-моему, если вас действительно волнует чистота кожи, неважно, чем пользоваться. Многие женщины используют и то и другое.

Я предпочитаю очищающий крем. Вода в Европе очень жесткая и сушит кожу. Когда вы накладываете крем на лицо, делайте это кончиками пальцев, легкими круговыми

движениями. Будьте внимательны! Если вы начнете тереть кожу, то она растянется и в конце концов утратит эластичность.

Иногда по утрам в наполненную водой раковину добавляю несколько кубиков льда. Потом опускаю туда чистое лицо. Холодная вода стягивает поры и тонизирует кожу, а глаза делаются ясными и чистыми. Лучше, конечно, сразу не использовать очень холодную или горячую воду, поскольку при нежной коже перепады температур разрывают крошечные вены на лице, и от таких красных точек очень трудно избавиться.

Немало женщин, встав с постели, видят опухшие глаза. Причина отеков — вода, скопившаяся в тканях за ночь. Примерно через час припухлость исчезнет сама по себе, но если вам некогда ждать, намочите два шарика ваты в холодном молоке и подержите на глазах десять минут. Глаза приобретут нормальный вид. Такое же действие окажут ломтики огурца на веках.

Очистив лицо, я накладываю крем с витамином „А“ вокруг глаз. Для меня он — самый лучший. Остальные — слишком жирные. К тому же, крем с витамином „А“ не раздражает глаза и не вызывает аллергии. Я пользуюсь им только вокруг глаз, потому что кожа там тонкая и склонна к сухости.

Из-за того, что кожа у меня нормальная и ее не высушивает очищающий крем, я не увлажняю лицо другим кремом. Если вы это делаете, помните, что увлажняющий крем предназначен для того, чтобы удержать воду, которая уже в коже. Благодаря этому она остается влажной перед тем, как вы наложите любой другой крем. С этой целью многие женщины распыляют минеральную воду из пульверизатора. Жирные, масляные кремы впитываются полностью, и у них нет никаких преимуществ перед более легкими кремами. Более того, жирный крем способен засорить поры.

Во время вечерней очистки кожи обязательно удалите с глаз всю дневную косметику. Тушь, оставленная на ресницах, высушит их и сделает ломкими. Если вы не снимете макияж, на подушке останутся пятна, а вы проснетесь с траурными кругами вокруг глаз. Любое растительное масло, масло для детей, вазелин превосходно удаляют косметику, и нет никакой необходимости тратить кучу денег на специальные кремы. Следите, однако, чтобы нежная кожа вокруг глаз не растягивалась, когда вы снимаете масло.

### Вода и кожа

Люди легко забывают, насколько важна вода для лица, а ведь жидкость — существенный компонент кожи. Если она теряет воду, то становится сухой и стянутой, будто на вас надето чересчур облегающее платье. Однако избыток жидкости приводит к ее вялости и дряблости.

Горячий воздух, особенно от комнатных батарей, коварный враг нежной здоровой кожи — вытягивая влагу, он старит и сушит ее. Конечно, с помощью кремов и лосьонов вы увлажняете лицо, но более разумно и действенно было бы увлажнять атмосферу в доме. Делать это можно по-разному. Самое простое — налить в сосуды воду и поставить рядом с источником отопления. Хорошо также завести комнатные растения, насыщающие воздух влагой. Самое лучшее и эффективное — купить увлажнители воздуха и расставить их по всему дому. Если нельзя иметь прибор в каждой комнате, держите, по крайней мере, один в спальне.

Я узнала об этом, когда родился Карло-младший. Из-за того, что младенцы подвержены респираторным инфекциям, доктор рекомендовал мне приобрести увлажнитель.

Он объяснил мне, что сухая носоглотка не может противиться действию микробов. Повышенная влажность помогает бороться с опасностью в самом зародыше. Я подумала: раз это хорошо для Карло, то для меня — тем более, и купила прибор для себя. Вскоре я заметила, что моя кожа стала намного нежнее, а зимой я почти перестала простужаться и болеть ангиной. Если ваш рабочий день проходит в офисе, там тоже стоит увлажнять воздух. Если вам не хочется тратить деньги, поставьте дома несколько горшков с растениями.

Убедившись, что атмосфера насыщена влагой, займитесь очищением кожи изнутри — пейте больше жидкости. Кровь и лимфа, циркулирующие в организме, обеспечивают чистоту кожи, удаляя из нее все шлаки. Если вы пьете достаточно воды — стаканов восемь в день — то помогаете своей коже оставаться молодой и свежей. Не обязательно пить простую воду — подходит и минеральная, и фруктовые соки, и кофе, и чай. Но прошу вас, не пейте восемь стаканов кофе в день! У меня есть приятельница, питающая слабость к чаям из трав. Она заваривает ромашковый чай, чтобы успокоить нервы, мятный — для хорошего пищеварения, а чай из шиповника с витамином „С" — чтобы уберечься от простуды. Не знаю, как помогают от болезней эти отвары, но у нее прекрасная кожа, что скорее всего является результатом количества выпиваемой ею жидкости. Сама я ограничиваюсь минеральной водой с ломтиком лимона или лайма и пью ее в течение дня. Моя бабушка всегда давала мне стакан обычной подслащенной воды с лимонными корочками. Из-за желтого цвета она называла этот напиток канарейкой. Я всем его рекомендую.

#### Кожа — зеркало здоровья

Поразительно, до чего быстро состояние здоровья отражается на коже. Если вам стало плохо — лицо сразу же бледнеет. Любой, кто вас увидит, поймет, что с вами не все в порядке. У беременной женщины кожа становится гладкой и упругой. Это — результат активизации деятельности гормонов, но я думаю, что, кроме того, женщина, ожидающая ребенка, уделяет больше внимания своему здоровью, что отражается и на коже.

Если вы переутомлены, не занимаетесь спортом, слишком много курите и пьете, неважно питаетесь — и не мечтайте о хорошей коже. Все эти неблагоприятные факторы повлияют на ваш вид. К несчастью, вы далеко не сразу заметите ухудшение состояния кожи. Многие не видят связи между плохой кожей и некачественным питанием. Проще думать, что умело и щедро наложенная косметика все исправит, однако нездоровый образ жизни не скроешь.

Гимнастика — самое лучшее лекарство для кожи. Если нагрузка на организм большая, сердце бьется чаще, кровообращение убыстряется и тем самым очищает кожу. Кровь как бы вымывает шлаки из кожи. Если кровообращение замедленное, такого эффекта нельзя достичь. Румянец оживит ваше лицо — кровь сама сделает вам внутренний массаж. Даже если вы прекратите заниматься гимнастикой, ее благотворное воздействие будет довольно длительным.

Не подлежит сомнению, что курение и алкоголь отрицательно сказываются на коже, зашлаковывая организм. Курение не только вредит здоровью, оно способствует образованию мимических морщин. Спустя годы вокруг рта и на губах образуются крошечные складочки, в них забивается помада. Даже если вы не пользуетесь помадой, они все равно заметны.

Моя кожа страдает, как ни странно, из-за покера. Я обожаю покер, и играю обычно допоздна. Тогда-то меня одолевает соблазн покурить и поесть такие блюда, о которых я не смею и мечтать в другое время. На некоторых так же действует телевизор: сигареты и

закуски прекрасно сочетаются с любимой программой. Боритесь с такими привычками, чтобы не создавать себе проблем.

Ни одна женщина, разумеется, не принесет себя полностью в жертву ради хорошей кожи. Просто хочется напомнить вам, что неправильный образ жизни способен по-настоящему испортить внешность.

### Искусство косметики

Каждая женщина, усаживаясь за туалетный столик, становится художницей и погружается в мир искусства. Точнее, она получает шанс. А искусство, по словам Аристотеля, „завершает то, что не доделала природа". Однако не впадайте в ошибку, переиначивая себя во имя идеала. Работайте со своим лицом так, чтобы люди, глядя на вас, радовались и благоговели перед красотой.

Поверьте, недостатки вашего лица — суть достоинства. Не спешите исправлять их. Темные штрихи вдоль носа не сделают его узким, а линии, выходящие за уголки глаз, не увеличат их размер. Сосредоточьтесь лучше на смягчении явных недостатков, чтобы они смотрелись, как восхитительные „изюминки". Считается, что лицо с неправильными чертами точно отражает характер, по-своему обаятельный. Кроме того, оно больше врезается в память. Нос Мерил Стрип придает ее лицу силу и драматизм. Не будь его, облик актрисы многое бы утратил. Глядя на ее лицо, мы думаем: вот женщина, сильная духом и уверенная в себе.

### Какое лицо в моде

Если у вас, подобно мне, длинный нос или другая особенность, далекая, по вашему мнению, от совершенства, лучше смириться и полюбить то, чем вас наградила природа. Вполне возможно, что рано или поздно это окажется модным и станет предметом восхищения окружающих.

Когда-то операторы пытались заставить меня укоротить нос. Тогда модными считались маленькие носики. Изящные носы Грейс Келли и Одри Хэпберн были идеалом, на который следовало равняться всем остальным носам. Но времена меняются, и сегодня длинный выразительный нос часто воспринимается как достоинство. Начиная я сейчас карьеру в кино, никто не посоветовал бы мне отщипнуть кусочек моего носа. Мерил Стрип, Барбра Стрейзанд и многие другие женщины с крупными и даже неправильными носами считаются красавицами в наше время.

Было время, когда все женщины хотели иметь губки „бантиком". Кожа вокруг губ запудривалась и „бантик" тщательно вырисовывался губным карандашом. Сейчас в моду вошли полные, чувственные губы.

А помните тонкие, как ниточка, брови? Актрисы, да и многие другие женщины выщипывали все волоски, чтобы нарисовать модную линию над глазами. К несчастью, оказалось, что у некоторых брови попросту перестали расти, обрекая их владелицу на вечное подрисовывание. Напрашивается простой вывод: если у вас хватит ума в полной мере оценить свою индивидуальность, в конце концов, ее оценит весь мир.

### Знаете ли вы свое лицо?

Прежде чем вы начнете пользоваться косметикой, хочу сказать о самом важном в искусстве макияжа: вы и только вы в состоянии судить, как лучше употреблять различные

средства на лице. Неважно, что вам советуют плавно растушевывать тени для век в направлении снизу вверх и проводить тоненькую черточку над верхними ресницами. На практике оказывается, что вам идут тени, наложенные по-другому, а глаза можно вообще не подводить. Как-то я увидела, что моя приятельница выщипывает брови сверху. Я удивилась: ведь принято выдергивать волоски, растущие под бровями. Она согласилась со мной, но предпочла делать по-своему. Вы никогда не задумывались, кто изобретает правила макияжа и как?

За время работы в кино мне довелось провести сотни часов в руках гримеров, мужчин и женщин. Сколько же я узнала у них! Однако теперь я никому не позволяю работать с моим лицом и гримируюсь сама — ведь никто лучше меня не знает моего лица. Я не сразу поняла, что каждый художник-гример имеет свое представление о том, как мне надо выглядеть. Нередко они добивались удачных результатов, но бывало и наоборот. Беда, однако, заключалась в том, что плоды их трудов вызывали у меня двойственное ощущение. Я чувствовала себя не в своей тарелке, и беспокойство отражалось на лице. Казалось, что я самозванка и меня вот-вот изобличат. Отсюда — скованность и смятение, абсолютно противопоказанные актрисе, которая должна быть спокойной и уверенной, иначе не будет толка в работе. Поэтому плохо ли, хорошо ли, но сейчас я гримируюсь сама и выгляжу как считаю нужным, без чужих подсказок.

Очень важно выявлять и подчеркивать свою индивидуальность, однако известная доля гибкости при использовании косметики необходима. Привыкаешь к определенной технике, а она выходит из моды и уже не так хороша. Продолжай я щедро обводить глаза и не жалеть туши для ресниц, то выглядела бы сегодня как женщина конца пятидесятих годов нашего века.

Предлагаю отличный способ узнать новые веяния в искусстве макияжа: отправляйтесь в магазин и поставьте эксперимент. Специалисты по косметике нередко демонстрируют технику применения новых товаров, появившихся на прилавках, а в крупных универсамах есть консультанты, которые обучают правильно пользоваться косметикой. Если бы моя работа не научила меня разным премудростям, я бы непременно воспользовалась советами знатоков. Будьте целенаправленны и тверды, покупая косметику, иначе окажетесь перед горой баночек и тюбиков, которые впоследствии вам не пригодятся.

### Правильное освещение

Приступая к макияжу, убедитесь, что помещение хорошо освещено. Если грим предназначен для дневного времени, делайте его при соответствующем свете, чтобы добиться наилучшего результата. Косметика, наложенная при искусственном освещении, днем будет смотреться аляповато и нарочито. Вам наверняка попадались женщины, спешащие утром на работу: одеты элегантно, а на скулах — красные пятна. Это верный признак того, что макияж делался скорее всего в ванной, при неярком, искусственном свете. Идеально, если вы краситесь при естественном освещении — в этом случае вы будете хорошо выглядеть в любое время суток. Когда я путешествую, то всегда держу при себе карманное зеркальце, чтобы делать макияж у окна, а не в тускло освещенной ванной. Если вы работаете при искусственном освещении, храните небольшое зеркало в ящике письменного стола. Так легко проверить, правильно ли подобраны оттенки. Не забывайте, что искусственный свет меняет цвет румян или помады, голубой и коричневый цвета становятся мрачными и густеют, хотя отлично смотрятся днем.

Почти всюду на нашей планете зимний свет отличается от летнего, поэтому необходимо соответственно менять свой макияж. В бледный зимний день лицу для большей яркости не повредит краска, а летом, когда тепло, более естественны натуральные тона.

### Дневной макияж

Мой дневной макияж относительно прост. Если я остаюсь дома с семьей, то практически ничего с лицом не делаю, даю коже подышать. Немного увлажняющего крема, чуточку румян — вот и все. Если же запланирован выход из дома, то я делаю макияж по полной программе.

Первым делом я накладываю грим-основу. Его назначение — сделать кожу более гладкой, уравнять по тону, не превращая лицо в безжизненную маску. Если на лице — загар, основа не нужна, ее создали солнечные лучи. Я считаю, что основа обязательна, если кожа незагорелая. Легкий слой крема лучше всего. С возрастом стоит уменьшить количество крема-основы, хотя нередко возникает искушение сделать наоборот. Немало женщин совершает ошибку, пытаясь скрыть годы за толстым слоем грима. Но природу не обманешь. Если грима слишком много, он забирается в морщинки и обнаруживает больше, чем скрывает.

Мне кажется, что покрывать полностью лицо кремом — устаревшая рекомендация. Накладывайте основу там, где она нужна: нос, подбородок, возможно, лоб. При выборе крема не пробуйте его на тыльной стороне ладони, потому что на этом месте кожа и по структуре и по цвету отличается от лица. Вместо этого возьмите чуть-чуть на кончик пальца и разотрите на щеке. Попробуйте близкий по тону цвет на другой щеке. Сравните результат. Проверьте освещение в магазине. Очень яркий или розовый свет меняет цвет основы.

Грим, существующий в продаже, слишком сух для моей кожи. Я пользуюсь собственным рецептом: слегка намазываю очень темным маскирующим карандашом ладонь и выдавливаю немного крема из тюбика. Затем перемешиваю смесь пальцем, пока она не станет нужного цвета, и губкой прикладываю к лицу, втирая в кожу. Такое увлажнение предпочтительнее, если на вашем лице есть волоски, а они есть у многих женщин. Благодаря этому кожа выглядит свежей. Наносите грим в направлении роста волосков. Если вы хотите нанести более светлую или жидкую основу, добавьте на ладонь немного вашего любимого увлажняющего крема.

Итак, грим наложен. Я беру чистую губку и провожу ею по коже. Большая часть удаляется, остается ровно столько, сколько нужно для создания ровной, гладкой поверхности. Такая „полировка" делает основу прозрачной и естественной. Потом я припудриваю лицо, чтобы закрепить все сделанное и убрать блеск. Теперь все мое внимание переносится на глаза.

### Глаза

Говорят, что в облике актера самое выразительное — глаза. Именно они способны завораживать и держать зрителей в напряжении. Присмотритесь к великим актерам и актрисам. Их глаза словно излучают силу и энергию. Ричард Бартон, например, обладал гипнотическим взглядом.

Волшебная сила, которой наделены глаза, заставляет при макияже относиться к ним с должным вниманием. Однако здесь важно не переборщить. Когда я рассматриваю свои фотографии прошлых лет с сильно подведенными глазами, то не нравлюсь сама себе, хотя и

привыкла. А может, причина неудовольствия в том, что я „играю" глазами, чтобы отвлечь внимание от слишком длинного, как считали, носа.

Нарочитое подчеркивание глаз началось где-то в середине пятидесятых годов с Одри Хэпберн. Она сильно подводила свои прекрасные, как у газели, глаза, чтобы еще больше акцентировать их. Актриса была настолько популярна, что каждая женщина стремилась походить на нее. Отсюда и пошла мода не жалеть краски и туши для ресниц. Элизабет Тейлор с ее экзотическими, наведенными сурьмой глазами, в высшей степени потрясла зрителей, когда в 1963 году фильм „Клеопатра" увидел свет. С тех пор стало модно подводить глаза. Я рада, что сейчас это изменилось: в современной моде преобладает естественность, которая гораздо больше идет большинству женщин.

Самая сложная задача для меня — отыскать такую косметику, которая хорошо держалась бы на лице. Как и у многих женщин, мои веки выделяют жир, поэтому практически любая краска и тени вскоре „съедаются". В результате разнообразных экспериментов я установила, что лучше всего держится жидкая косметика. Поэтому я ею и пользуюсь — вместо теней и карандаша. Я предпочитаю густо-коричневый, почти черный цвет, который смягчаю водой. В разбавленном виде эта жидкость служит для наложения тени, которую я наношу кисточкой средней величины. Чтобы провести тонкие линии у основания нижних и верхних ресниц, я почти не развожу краски и пользуюсь тоненькой кисточкой.

Оттенять веки я училась у гримеров-профессионалов. Каждая женщина решает для себя, что ей подходит. Мои глаза, например, наиболее выразительны, когда тени нейтрального темного цвета кладутся над ресницами и постепенно высветляются по направлению к естественной складке века.

Если вы кладете светлый грим под глазами — а я делаю это время от времени — будьте очень осторожны с цветом. Если он чересчур бледный, вы рискуете стать похожей на енота! Подберите правильный тон — чуточку светлее, чем основа. Наносить его следует осторожно, слегка похлопывая кончиками пальцев. Кожа под глазами — самая нежная и в первую очередь говорит о возрасте. Вдобавок она тонкая и находится в постоянном движении, и когда вы моргаете, и улыбаетесь, и морщитесь, и смеетесь. Целесообразнее пользоваться жидким гримом, а не прессованным, поскольку маскирующие карандаши слишком тянут кожу. Проверьте, впитался ли грим в основу. Если естественного вида достичь не удалось, попробуйте наносить грим, начиная не с нижних век, а с пространства вокруг глаз. Зачастую это дает лучший эффект.

Итак, линии обозначены, тени наложены, и я щедрой рукой крашу ресницы черной тушью. Она придает моим глазам необычайную выразительность и живость, так что я сама себе нравлюсь. Если вы блондинка со светлыми бровями и ресницами, то пользуйтесь коричневой тушью, однако большинство женщин предпочитает черную. Обычно я наношу тушь в несколько приемов, давая высохнуть каждому слою, а потом щеточкой расчесываю ресницы, чтобы не слипались комками и не торчали, как пики. Специально для ресниц можно купить маленькую расческу. Тушь, заключенная в цилиндр с собственной щеткой, поначалу слишком густая и влажная, поэтому ложится неровно. Что бы избежать этого, одна моя подруга держит ее открытой недолгое время. Тушь подсыхает и ложится на ресницы как следует.

Брови я подвожу карандашом, не нарушая их естественной линии. Сделаешь чуть погуще — лицо становится вызывающим. Когда на душе светло, я касаюсь бровей самую малость. Обычно беру коричневый карандаш и подрисовываю крошечные полоски, чтобы они казались волосками. Не следует сильно чернить брови, это утяжеляет лицо, в то время

как имитация волосков украсит редкие брови или исправит их форму. Если у вас лохматые брови, небольшое количество блеска для губ или геля для волос поможет держать их в порядке.

### Очки и косметика

Если вы носите очки, то искусство красить глаза требует определенных навыков. При дальнозоркости, как, например, у меня, стекла увеличивают глаза, поэтому надо класть краску аккуратно и понемногу. Пользуясь карандашом, подводите глаза как можно естественнее. Избегайте яркой косметики: нейтральные тона — самые лучшие для вас. Если сухие румяна красноватого оттенка хорошо смотрятся на ваших щеках, проведите узкую полоску на веках и под бровями. Лицо очень оживится. Расчесывайте щеточкой ресницы после нанесения туши — за стеклами даже мелкие комочки резко увеличиваются. Следите за аккуратной формой бровей и приглаживайте их. Я делаю это с помощью блеска для губ.

Близоруким женщинам подходит иной макияж. Стекла их очков оптически уменьшают глаза, следовательно, их нужно сильнее выделять, и тут без карандаша не обойтись. Подберите к нему подходящие тени, вам их можно накладывать гуще, чем женщинам, страдающим дальнозоркостью. Так, светлая тень под бровью и над ресницами красиво подчеркнет глаз. Если брови светлые, не подводите их слишком темным карандашом, иначе получится странноватый вид. Если брови и вовсе бесцветные — придется их красить. Не пытайтесь, однако, выполнять эту процедуру самостоятельно — слишком опасно. Лучше пойдите в салон красоты, где вам помогут.

### Алый цвет

Когда положена основа, брови, ресницы и глаза умело покрашены и подведены, наступает очередь алого цвета. Место, где ему надлежит быть — губы и щеки. Алый — цвет крови, страсти и огня. Я люблю носить красное, этот цвет поднимает настроение, бодрит и оживляет и так же, по-моему действует на лицо. Когда вы начинаете красить губы и щеки, то получаете шанс сделать изысканный и деликатный намек на свою страстную натуру.

У меня довольно полные, чувственные губы. Они как бы выражают страсть, которая тлеет, а не бушует ослепительным пламенем. Огненно-красный, ярко-красный с фиолетовым отливом цвета исключаются, иначе люди будут замечать только мои губы, но не саму меня. Тон помады зависит также от естественного цвета губ. Любая помада с пурпурным оттенком на моих темно-розовых губах делает рот очень большим.

Двадцать лет назад я нашла идеальную губную помаду. Ее коралловый цвет — смесь розового и бежевого — придает губам законченность и нежность и, к счастью, сочетается почти со всей моей одеждой. Я сразу влюбилась в эту помаду и постоянно ею пользуюсь. Семь лет назад я пошла за ней в магазин, но поиски не увенчались успехом: выяснилось, что помаду моего любимого цвета больше не выпускают. По счастливому стечению обстоятельств моя подруга работала в косметической фирме, выпускающей эту помаду. Она забрала ее остатки со склада и вручила мне. Сейчас у меня в запасе десять тюбиков. А когда они кончатся? Понятия не имею, что делать, ну да что-нибудь придумаю. Главное — сообразительность и находчивость. Я храню помаду подальше от света, в прохладном месте, чтобы она дольше не портилась.

Иногда я меняю помаду, если одежда, которую я надеваю, не сочетается с моим обычным цветом. Перед тем, как надеть платье, проверяйте, подходит ли к нему помада. Не

стоит, конечно, уделять чрезмерное внимание соответствию туалета и косметики, однако некоторые тона красного и оранжевого, соединенные вместе, просто режут глаз. Многие женщины пользуются разноцветными наборами теней и помад и выбирают нужное в тон одежде, удачно дополняя одно другим.

Чтобы обводить контуры губ, я не пользуюсь кисточкой, а беру карандаш более темного оттенка, чем сама помада. Я накладываю ее, следуя естественной форме рта. Он, прямо скажем, великоват, но я не вижу причин оптически уменьшать губы с помощью помады.

Стоит подумать о помаде, и в воображении возникает нежный и соблазнительный ротик. Вы совершенно не учитываете, как будете выглядеть, если улыбнетесь. Многие женщины забывают, что на помаду падает тень от зубов. Вроде бы пустяк, пока это не касается женщин с ярко-красной помадой и желтыми зубами. Зубные эмали имеют множество оттенков — спросите дантиста, если не верите мне. Так, желтоватые зубы исключают пурпурную гамму, а коралловая и золотисто-красная отлично подойдут. Когда вы пробуете новую помаду, улыбнитесь, чтобы не ошибиться. Вы получите четкое представление, как ее цвет влияет на зубы и, между прочим, развеселите продавщицу.

А теперь я объясню вам, как румяню щеки, и вы поймете, почему я впала в отчаяние, когда исчезла моя любимая помада. Я частенько подкрашиваю щеки с ее помощью. Мне нравится, когда они чуть-чуть блестят. Я беру помаду и провожу ею по скулам. Краска прекрасно впитывается в основу и, разумеется, гармонирует с цветом губ.

Иногда я добавляю тот или иной оттенок, чтобы сделать скулы поярче или потемнее. Когда на лице загар, мне практически не нужны румяна.

Известно, что существует много правил, как подбирать цвет румян в тон коже. Так вот, когда в следующий раз пойдете в магазин за косметикой, забудьте о них. Я советую вам присмотреться к разным оттенкам красного цвета, о которых вы раньше и не думали.

Попробуйте хотя бы ради развлечения. Я по опыту знаю, что большинство женщин редко изменяет раз и навсегда найденному цвету: от шестнадцати до шестидесяти он, как правило, розовый. Им и в голову не приходит, что есть и другие — терракотовый, например, или красновато-коричневый. Вы будете поражены, как выиграет ваше лицо от изменения тона. Попробуйте — не пожалеете. Самое худшее, что может произойти с вами при выходе из магазина — это превращение в маленькую девочку. Она без спроса пробралась к маминному туалетному столику и накрасилась!

Обычно сухие румяна лучше лежат на сухой коже, а жидкие — на жирной. Многие пудры и гели, появившиеся за последнее время в продаже, предназначены для создания матового тона загара. Я сама их не пробовала, однако подруга объяснила мне, что хороший результат достигается только в том случае, если их наносят на участки кожи, куда солнечные лучи попадают прежде всего — середина лба, скулы, нос, подбородок. Тон должен быть светлым и тщательно растушеван. Моя подруга пользуется этим приемом, когда едет на курорт: темный тон незаменим вначале, когда белая кожа сразу же выдает новичков.

### Вечерний триумф

Правила вечернего макияжа иные нежели дневные. Меняется настроение: вы хотите ошеломить, а может быть, соблазнить? В любом случае вы стремитесь выглядеть как можно лучше. Для кого — неважно: ради толпы гостей на приеме или одного человека, который значит для вас все. Делая вечерний макияж, я позволяю себе больше фантазии и озорства и

стараюсь изобрести что-то необычное. Не обуздывайте свое воображение, когда готовитесь к вечеру, но и не перебарщивайте. Вы же хотите выглядеть необыкновенно, а не глупо.

Освещение — вот первое, что нужно принять в расчет при вечернем гриме. Для меня это очень важно: если там, куда я приглашена, будут фотографы, грим должен быть безукоризненным. Вспышки фотокамер, яркие, как солнечный свет, и грубовато наложенная косметика превратят меня на фотографии в размалеванного клоуна.

Однако в целом вечерний свет мягче и выигрышней, чем дневной. И мерцание свечей, и затененная лампа на столике, и полумрак зала приемов дают вам возможность выбрать насыщенные цвета и экстравагантные оттенки. Вы вольны накладывать яркие румяна и тени, побольше туши и помады. Вечер — единственное время, когда я пользуюсь цветными тенями для век. Днем — серо-голубой цвет, ну а вечером — чуточку другой краски, и превосходный эффект достигнут.

Вечерний макияж должен быть выразительным еще по одной причине: вы надеваете наряд, отличный от повседневной одежды. Если на вас драгоценности, даже недорогие, макияж обязан гармонировать с ними. Но пусть блеск серег и ожерелья не затмевает ваше лицо. Необходимо, чтобы макияж соответствовал элегантному платью. По-моему, женщина в вечернем туалете, но с дневной косметикой выглядит словно на примерке у портнихи.

Вечерний макияж предоставляет широкий простор для фантазии, поощряя любую женщину к перевоплощению. Если в течение рабочего дня на вас строгий костюм, а из всего арсенала косметики — немного туши и помады, то вечером возможности безграничны. Секретарша превращается в цыганку с горящими глазами и рубиновыми губами, медсестра — в принцессу, мать семейства — в куртизанку. В каждой женщине заложена способность фантазировать, смело зовите ее на помощь. Долой серость и робость! Пусть вы не блистаете красноречием, зато блеснете своей косметикой, которая открывает миру, какая вы загадочная и удивительная женщина.

### Мода и стиль

Представьте себе девочку по прозвищу Зубочистка, всегда одетую в поношенную и перешитую одежду. Она чувствует, что жизнь, словно за стеклом автомобиля, проносится мимо. Вдруг, словно по волшебству, все меняется. Она становится известной, в ее жизни появляется немыслимая роскошь, журналисты берут у нее интервью, а знаменитые режиссеры приглашают работать.

По сравнению с детством моя теперешняя жизнь выглядит сбывшейся сказкой. Конечно, мне повезло. Однако я вспомнила о тяжелых годах своей юности не для того, чтобы вызвать сочувствие. Опыт бедности не прошел для меня даром, он показал, какой прыжок пришлось мне совершить. Я посещала самые модные приемы, встречалась с выдающимися людьми, а ведь за несколько лет до этого все это было мне так же чуждо, как жизнь на Луне.

Моду пришлось постигать с азов. Представляете, как мне было трудно! Контраст между бедной юностью и ранним



успехом был слишком разителен. Я вступила в изысканный мир моды абсолютно неподготовленной и всему, чему выучилась, я обязана опыту и наблюдательности. Я, конечно, не профессионал в области моды, но в какой-то степени специалист. Впрочем, любая женщина, если у нее есть возможность носить туалеты от Диора (фильм „Арабески“) или от Балмена (фильм „Миллионерша“), получит представление, что такое стиль. Если нет — она просто дурочка! Я рада, что с помощью этой книги могу передать вам свой опыт, который был приобретен с большим трудом.

### Путь к простоте

В десять-одиннадцать лет моим идеалом хорошо одетой женщины была Рита Хэйворт или Дороти Ламур в нарядном вечернем платье, укутанная в меха и сверкающая драгоценностями. „Женщина не может быть прекраснее“, — думала я. В четырнадцать лет, когда я начала работать в Риме, пришлось столкнуться с реальностью. Я не могла покупать себе вечерние туалеты так же, как и летать. Деньги на одежду было попросту негде взять, какие уж тут драгоценности и меха. Тем не менее, требовалось что-то приличное для встреч с людьми и для работы. Нужда подвигла меня к открытию, что простота — суть элегантности. Я, было пренебрегла ею, когда прославилась, однако позднее вспомнила и руководствуюсь по сей день. По-моему, это самый ценный урок, который может получить женщина, изучая моду.

В те далекие дни в Риме я нуждалась в одежде, подходящей на все случаи жизни, днем и вечером, и как можно дешевле. Я взяла свою юбку в складку и белую блузку и выкрасила их в черный цвет. Даже носовой платок стал черным. Это был единственный выход из положения по своей доступности и универсальности. Решение оказалось верным. Я всюду появлялась в черном, и простота моего облика говорила об элегантности. Даже в окружении дам в дорогих и красочных туалетах я чувствовала себя свободно в своем черном наряде. Вы, наверное, замечали, что женщина, одетая чуточку небрежно, часто кажется свободной и раскованной. Я не осознавала этого в молодости, но сейчас знаю. У меня не было выбора, и то, что я сделала, полностью себя оправдало.

Я выбросила свои черные одежды, когда прославилась и унеслась в грезы своей юности. Покупала умопомрачительные вечерние туалеты, меха, драгоценности. Я люблю длинный мех, пушистый, как у лисы. Еще я обзавелась светло-голубым „кадиллаком“ — все кинозвезды, в моем представлении, должны его иметь. Человек, выросший в бедности, не сразу постигает истину, что ни к чему демонстрировать свое богатство, даже если имеешь деньги для удовлетворения любой прихоти. Чтобы выглядеть элегантно и красиво, не обязательно носить драгоценности и меха.

Несмотря на головокружительный взлет от бедности к богатству, я убеждена, что любая женщина должна постичь тайну простоты. За последние пятнадцать лет я убедилась, что простое и удобное — самое лучшее. Суть не в том, что я старалась в чем-то ограничить себя, а в постепенном понимании того, что такое хороший вкус.

Снимаясь в кино, я узнала многое о моде. Когда видишь себя на экране со стороны, то невольно анализируешь, что тебе идет, а что — нет. Камера критикует и критикует более беспощадно, чем глаза, выставляя недостатки на всеобщее обозрение. Сразу видно, неподходящие туфли, плохой макияж и безвкусное платье.

После разнообразных экспериментов с одеждой я пришла к заключению, что главная цель моды — элегантность и стиль. Они направляют на верный путь, помогают сделать выбор и создать свой облик, неповторимый и безупречный.

## Элегантность

В моем понимании, под элегантностью в моде подразумевается классическая традиция красоты и изящества, не подвластная времени.

Хотите проверить, права ли я? Возьмите старый журнал мод двух-, десяти- или двадцатилетней давности и полистайте его. Многие модели покажутся вам странными и смешными: пышные юбки, словно натянутые на обручи, огромные плечи, платья разной длины. Однако вы заметите, что многие модели выделяются. Они вне времени — хоть сейчас надевай и иди на улицу. Как правило, они выдержаны в классическом стиле, по-настоящему элегантны, радуют глаз сегодня, как и много лет назад, костюм Шанель — лучший пример.

Вероятно, поэтому женщина зрелого возраста предпочитает в моде элегантность. Моя племянница носит одежду, которую я считаю по меньшей мере странной — мешковатые брюки, линиялые майки. Так выглядят фермеры в страдную пору на полевых работах. Но сделай я ей замечание, она бы ответила примерно следующее: „А ты, тетя, зачем одеваешься, как старая дама?“

Я стала одеваться, как старая дама, не сразу. Переход был постепенным. В юности хочется перепробовать все немислимые сочетания цветов и фасонов одежды, которая через несколько месяцев выходит из моды. Обуревают жажда экспериментов, и в то же время не хочется выделяться из толпы. В конце концов вы создаете свой образ. Достигнув определенного возраста (а многие молоденькие женщины способны зрело судить о моде), вы приходите к пониманию главного: облик должен быть неподвластен времени. Теперь вы подготовлены к тому, чтобы оценить элегантность.

Эти размышления навеяли мне воспоминания о самом, как я считаю, элегантном мужчине — Кэри Гранте. Он — абсолютное воплощение элегантности: высокий, стройный, с изящными манерами. Второго такого вряд ли встретишь, но я хочу сказать о другом. Он носит ту же одежду, которая была на нем, когда мы впервые встретились на съемках фильма „Гордость и страсть“. С тех пор он наверняка покупал себе новые костюмы и свитера. Однако свободные куртки-ветровки и джинсы, в которых сейчас щеголяют все, я впервые увидела на нем. Его облик отмечен печатью истинной элегантности, неподвластной времени.

Элегантная мода всегда удобна. Слишком глубокий вырез, слишком затянутая талия, слишком большие поля шляпы, которая улетает, как только подует ветерок, — элегантности здесь нет и в помине. Изящные движения — неотъемлемая часть элегантности, но откуда взяться грации, если вы боретесь с рукавами, сползающими с плеч или с узкой юбкой, в которой свободно и шагу ступить невозможно. Самый убедительный пример элегантности и удобства, который я могу привести, — это одежда режиссера Тони Асквита во время съемок „Миллионерши“. Тони — образец достойного мужчины: у него прекрасная речь, прекрасное образование, он воспитан и сдержан. Работать с ним — одно наслаждение. Обязанности режиссера заставляют его быть весь день на ногах. Во время съемок он носил светло-голубой комбинезон. Джентльмен в спецовке — контраст бросился в глаза, но я еще не встречала мужчины, одетого столь элегантно и практично.

Французский писатель и поэт Жан Кокто однажды сказал: „Элегантность — это искусство не вызывать удивления“. Эта фраза применима к моде, как и к остальному. Грейс Келли — воплощение царственной элегантности — не допускала, чтобы ее затмевала одежда. Она была в высшей степени элегантна, однако удивления не вызывала. Меха и драгоценности, которые я тогда купила, наверное, роскошны, но не все из них элегантно. У элегантности негромкий голос, ей присуща сдержанная гармония, а не сенсация. В своем

первом наряде с крашеным черным платком я наверняка выглядела более элегантно, чем в лисьих мехах. Однако это понимание приходит со временем и обретение его — одна из радостей зрелого возраста.

## Стиль

Стиль — это качество, которое выражается в одежде. Если для элегантности характерна гармония, то для стиля — индивидуальность. Например, туалеты Элизабет Тейлор или Барбры Стрейзанд отличаются не просто элегантностью, но уникальным вкусом.



У каждой актрисы — свой стиль, который не подчиняется моде, они знают, как им надлежит выглядеть. Если женщина выбирает то, что ей идет, хорошо на ней смотрится, и добавляет свое, ни на что не похожее, значит, у нее есть стиль. Следовательно, она знает, как подойти к моде и что выбрать применительно к себе. Ей помогает деталь: шарф, шляпка, украшение, приколотое в необычном месте. Стиль может быть причудливым или забавным — любым. Его главное предназначение — выразить вашу индивидуальность. Иногда стиль создается интересным противопоставлением: нарядная шелковая блузка и джинсы.

Стиль нельзя купить. У одних он врожденный, другим приходится учиться. В любом случае нет прямой зависимости между стилем и большими деньгами. Все мы видели, как продавщица спешит на работу: прелестное ситцевое платьице, на шее — легкий шарфик, а веселая шляпка завершает картину. Вот живое воплощение стиля.

## Как подбирать гардероб

Нелегко подобрать определение для стиля и элегантности, однако мы сразу же замечаем, если они присутствуют. Если вы хотите достичь и того, и другого, будьте внимательны к деталям. Это — неременное условие.

Я вовсе не предлагаю вам тратить долгие часы, изучая свой гардероб и бегая по магазинам. Я призываю вас подумать, прежде чем действовать. Нужна ли вам очередная покупка? Как она будет сочетаться с другими вещами? Продумайте, что с чем можно надеть. Не старайтесь подбирать блузки и юбки традиционного плана, просто смотрите, какое они производят впечатление. Иногда внимание к детали выражается в уменьшении количества бижутерии — цветная брошь, приколотая к пальто, очень выразительна. Иногда — в короткой стильной стрижке или косметике пастельных тонов. Моя приятельница всегда собирает свои длинные волосы в хвост, но вместо резинок у нее целая коллекция цветных лент, а это большая разница.

Все мы прекрасно знаем, что мода постоянно меняется. Великий гений моды Коко Шанель однажды сказала: „Мода — это то, что быстро выходит из моды“. Помните мини-юбки и одежду в крестьянском стиле? Зачастую модное сегодня выглядит нелепым завтра. Как же в таком случае иметь элегантный облик, неподвластный минутным переменам? Игнорировать моду?

Существует четыре соображения, которыми следует руководствоваться, собираясь совершить любую покупку. Обдумайте каждое, они всегда пригодятся вам перед походом в магазин. Со временем они проникнут в подсознание и предостерегут вас от ненужной покупки. Честно говоря, я не мастерица планировать, когда дело касается новых платьев, но я действительно вспоминаю эти четыре правила, прежде чем решаю что-то купить. Вот они: качество, цвет, образ жизни и самовыражение.

### Качество

Если хотите выглядеть элегантно, учитесь отличать качественные вещи. Хорошее качество присуще не только дорогой одежде. Его секрет в том, что ткань, покрой, пошив, цвет и силуэт должны быть лучшими из того, что вы можете себе позволить. Перед покупкой проверьте швы и этикетки и убедитесь, что материя приятна вам на ощупь. В конечном итоге вы все равно не будете носить плохо сшитую одежду из некачественной ткани независимо от ее цены. Гораздо лучше покупать одежду высшего качества и не только потому, что она дольше прослужит, но потому, что, надевая ее, вы всегда будете хорошо себя чувствовать. Однажды я купила черные брюки простого строгого фасона. Цена показалась мне чрезмерной, но они так хорошо сидели, что я не могла устоять. Постепенно брюки стали моей любимой вещью. Надевая их, я получала удовольствие, они стоили потраченных денег и долго мне служили. С тех пор я отказалась от дешевой одежды.

Влияние модельеров экстра-класса сейчас широко распространилось по всему миру. Промышленникам пришлось уяснить, что недорогая одежда не должна выглядеть дешевой. Мешок денег — отнюдь не главное условие для покупки хороших вещей. Конечно, существует одежда, которая стоит безумно дорого. Иногда я смотрю на цены в каталогах и с трудом представляю, кто платит такие баснословные суммы. Одно дело — потратить целое состояние на изысканный вечерний туалет, но как оправдать умопомрачительный ценник, красующийся на обычной юбке или свитере? Все же, если у вас наметанный глаз, и вы ходите по магазинам целенаправленно, то найдете одежду, в которой будете элегантно и стильно выглядеть в течение долгого времени.

Есть хороший способ научиться отличать качество вещи — пойти в самый дорогой магазин вашего города. Не все товары там окажутся высшего качества, но очень многие будут такими. Внимательно присмотритесь, покупать совсем не обязательно. Пусть продавцы не внушают вам страха: их обязанность — помогать вам. Потрогайте ткань, обратите внимание на цвет, примерьте одежду, которая вам понравилась. Все это способствует развитию вашего вкуса.

Если женщина покупает тесную одежду, то она, по-моему, совершает очень большую ошибку. Посмотрите на демонстрации „высокой моды" или журналы мод, где манекенщицы одеты в дорогую одежду. Узкие вещи попадаются редко. Одежде высокого качества присуща щедрость покроя, цель которого — дать ткани возможность „заиграть" и показать себя в драпировках и складках. Неподвижность материала в узкой одежде — основная черта дешевых модных изделий. Разумеется, одежда определенного стиля должна быть облегающей, но когда вы решите в следующий раз купить брюки, блузку или платье, найдите вещь, скроенную без экономии материала, и не пытайтесь втиснуться в размер, настолько не соответствующий вашему, что это ввергнет в шок продавщицу или кассиршу.

### Ваш стиль

Мы, женщины, живем сейчас очень сложной жизнью. Занимаемся домом, работаем в конторах, выполняем различные поручения, готовим еду, заботимся о детях — и все это происходит ежедневно.

Тратьте деньги, отложенные на модные вещи, соответственно вашему образу жизни: если большую часть недели вы проводите в конторе — одежда деловой женщины поглотит основную часть бюджета. Многие женщины попадают в ловушку, просаживая огромные деньги на выходной вечерний туалет, который надевается на несколько часов в месяц или даже в год. Оставьте его для фантазий и снов. Если вы редко носите вечерние платья, не тратьте на них состояние, а лучше подыщите красивый, нарядный туалет, который годится на все случаи жизни, и заплатите столько, сколько необходимо. Он послужит вам долгие годы.

В силу своей профессии я должна быть хорошо одета и поэтому покупаю одежду у модельеров дважды в год. Я общаюсь с дизайнерами, обладающими талантом создавать элегантную и при этом неофициальную одежду. До чего же нелегко отыскать вещи, где сочетаются эти противоположные качества!

Независимо от того, в каком магазине вы пополняете гардероб, твердо придерживайтесь своей позиции в том, что вам по-настоящему нравится и идет. Вы совершите грубую ошибку, если начнете советоваться в магазине с человеком, не разделяющим ваш вкус. Я помню, как Балмэн создал для меня чудесное алое платье. На вешалке я его любила, а на себе — ненавидела! Оно было облегающим, а я этого терпеть не могу. Меня уверяли, что платье великолепно сидит на мне, но я не чувствовала себя свободно, и к большому разочарованию модельера не смогла его носить.

Если вы проводите целый день дома, не жалеете денег на красивую повседневную одежду. Не натягивайте всякий раз джинсы, потому что вас никто не видит. Это психологически неверно. Джинсы очень хороши — я часто их ношу — но они не диета, которую нужно постоянно соблюдать. Приобретите простые стильные вещи, которые вы с удовольствием наденете утром и будете носить весь наполненный хлопотами день. Недавно я открыла для себя, насколько удобны и практичны спортивные костюмы. У меня их четыре, все яркой расцветки и, если я собираюсь посвятить день домашнему хозяйству, то надеваю один из них. С ними, однако, как и с джинсами, лучше не перебарщивать, но ничто не сравнится со спортивным костюмом ранним утром, когда вы мечетесь, провожая детей в школу.

Учитывайте также, что вечером следует быть привлекательной для вашего избранника, даже если вы собираетесь просто смотреть телевизор. Заманчиво, конечно, прийти домой после напряженного рабочего дня, и влезть в старый махровый халат. Если это именно та одежда, которую вы любите носить вечером, купите элегантный халат. Вы почувствуете себя намного лучше, а вечер будет еще приятнее. Во время путешествия по Востоку я как-то наткнулась на прекрасный шелк, купила его и сшила несколько кафтанов. Я почти не снимаю их дома, готовлю еду и даже иногда сплю в них. Мне особенно нравится их свободный покрой и струящиеся линии, так как меня раздражают облегающие вещи. Покупка оказалась удачной. Сколько бы я их ни носила, они доставляют удовольствие и не надоедают. Я убеждена, что очень важно иметь домашнюю одежду, которая была бы удобной и нарядной одновременно.

## Цвет

Большинство женщин, как правило, знают, какие цвета им идут, и покупают соответствующую одежду. Это дальновидно и правильно. Я и сама так поступаю. Тем не менее, если даже вы и придерживаетесь подобной точки зрения, время от времени мы все испытываем искушение изменить цветовую гамму. Надоедает, когда в магазине глаза

невольно ищут привычные тона и смотрят на одно и то же. Поэтому экспериментировать в принципе нужно, поскольку есть шанс, что вы найдете новый цвет, который вас украсит. Не давайте продавцам сбивать себя с толку: вас будут уговаривать купить что-нибудь розовое, только потому что в этом году все носят розовое.

При выборе одежды советую не забывать о вашем макияже: некоторые цвета плохо смотрятся, когда на лице минимум косметики. В другой ситуации они оказываются очень выигрышными. Этому меня научили съемки: приходилось носить одежду такого цвета, который, как я считала, мне противопоказан. Однажды я надела костюм, в котором мне предстояло играть, не успев загримироваться. Вид был ужасный. Но стоило мне наложить основу, румяна, тени и подкрасить ресницы, как создалась чудесная цветовая гармония. Подобные метаморфозы случаются со всеми оттенками красного. Красный пуловер без соответствующего макияжа сделает вас бледной и измотанной, но — чуточку краски — и вы станете неотразимой.

Как вы уже поняли, черный — один из моих любимых цветов. Черную одежду я освежаю ярким шарфом, но именно черный дает мне уверенность в себе и делает элегантной. Просматривая свои фильмы, я обнаружила, что мне идут белый и красный. В общем, больше всего мне подходят чистые строгие цвета.

Пурпурный — единственный цвет, который я не ношу, за исключением, пожалуй, каких-то деталей одежды. Для меня он слишком кричащий. К тому же среди итальянских актеров существует предубеждение, что он приносит несчастье. Я не суеверна, но предпочитаю не искушать судьбу. Помню, как Витторио Де Сика ненавидел фиолетовое. Мы снимали картину „Леди Л" на киностудии в Ницце. Я жила в отеле „Негреско", один из залов которого был обтянут фиолетовым бархатом. Когда Де Сика пришел меня навестить, его провели туда. Охваченный ужасом, он поспешно сбежал, и я с трудом отыскала его в каком-то углу, где он приходил в себя после фиолетового кошмара.

Вы колеблетесь, не зная, какой цвет предпочесть? Попробуйте все по очереди и наблюдайте за реакцией друзей. Порой нелегко принять решение самостоятельно: цвета, которые вам идут, могут меняться из-за летнего загара или окраски волос. Не забывайте, что с возрастом цвет лица делается другим: в двадцать лет морская голубизна чудесно сочеталась с вашей кожей, но в сорок будет бледнить и старить.

Не подлежит сомнению одно: пастельные тона всегда элегантны. Точно так же и однотонные ткани. С ними, в отличие от пестрых, никогда не попадешь впросак. Набивные пестрые ткани гораздо хуже сочетаются, и если вы не обладаете хорошим вкусом, то рискуете иметь вульгарный вид. Это отнюдь не правило — есть превосходные пестрые ткани. Однако используйте их с умом.

Разобравшись в том, какие тона вам подходят, имейте это в виду в дальнейшем. Конечно, когда-нибудь вам захочется попробовать новые цвета и новые сочетания. Но до чего удобно знать свою цветовую гамму и соответственно подбирать одежду! Вы не только избавляете себя от лишней беготни по магазинам и ошибок, но и подбираете оптимальный по сочетаемости гардероб.

### Самовыражение

Одежда — самое простое средство раскрытия личности. Шорты, футболка и теннисные туфли кое-что скажут вам о характере женщины, даже если вы не успели поговорить с ней. Безукоризненно сшитый костюм, шляпка и папка с бумагами расскажут вам, кто она. Джейн Фонда и Долли Партон обладают уникальной способностью одеваться.

Если вы случайно встретитесь с ними, то по одежде сразу же составите определенное представление о личности обеих актрис.

Мы пользуемся достижениями моды, чтобы заявить окружающим о себе. Важно создать свой собственный точный образ. Иногда женщины без всякого умысла излишне строги или чересчур соблазнительны в своей одежде, которая не только вызывает реакцию окружающих, но и определяет поведение женщины. Я помню одну даму, которая оделась на прием в алое платье с умопомрачительным декольте и разрезом до бедра. Она нарядилась так, вовсе не собираясь привлекать всеобщее внимание, и не могла понять, отчего все глазают на нее, и смущалась целый вечер.

Получайте удовольствие, воплощая свою индивидуальность в одежде. Перед вами открывается широкий простор для творчества и фантазии. До чего приятно исправить свое плохое настроение. Если вы чем-то расстроены, веселая одежда примирит вас с окружающим миром. Нежная шелковая блузка, ниспадающее мягкими складками платье, струящиеся плавные силуэты создают романтический настрой. Вы почувствуете себя принцессой. Мне как-то подарили яркие красные гольфы до колен, а по бокам были вышиты кораблики. Всякий раз, когда я надевала их, на душе становилось весело — до того они были забавными.

Между стилем и личностью — очень тесная связь. С помощью одежды вы выявляете свою индивидуальность и открываете ее миру. Способность к самовыражению отражается на разнообразии гардероба. Скажем, у вас есть любимое платье нейтрального цвета. Днем вы надеваете его с шарфом и кожаным поясом, чувствуя себя хорошо и удобно. Вечером вы снимаете шарф и пояс, заменяя их серьгами и бусами. Платье остается прежним, но в нем уже можно идти на ужин. В другом случае, когда у вас будет приподнятое настроение, цыганский браслет на запястье или серьги помогут вам почувствовать себя удобно и одновременно чуточку раскованнее.

### Безукоризненный гардероб

Почти все женщины мечтают об идеальном гардеробе. Вам грезится стенной шкафом, простой и вместительный, а в нем — тысячи дорогих блузок, джемперов, жакетов и платьев — все радуют глаз. Каждая вещь изысканна и сидит на вас безупречно. Вместо пары-тройки любимых вещей у вас — тысяча и в придачу подходящая обувь. Одежды так много, что вы выбираете наряд, балуя себя, а не из того, что постирано и поглажено. Соблазнительно облегающее платье — чтобы пообедать со старым другом. Цветастая блузка из хлопка — когда едешь за детьми в школу. Шелковое вечернее платье — для приема гостей. Я прекрасно понимаю ваши чувства, я сама об этом мечтала. Мои мечты, однако, стали явью, поэтому у меня есть кое-какие основания говорить откровенно.

Так вот, забудьте все фантазии о необъятном стенном шкафе и сосредоточьтесь на скромном, но безупречном гардеробе. Всех нас обуревают ненасытность в одежде, которая чревата вечной неудовлетворенностью. Мы жаждем все больше и больше вместо того, чтобы получать удовольствие от уже купленных вещей и чувствовать себя счастливыми. Необходимо понять, что в количестве одежды, как и во всем другом, есть предел. Решите, что вам действительно необходимо, и покупайте все это самого лучшего качества.

Критерий качества должен быть положен в основу создания вашего гардероба. Обновляйте его и не отказывайте себе в аксессуарах. Женщина, которая руководствуется подобным подходом, всегда будет элегантна, со вкусом и хорошо одета. Она не станет терять время, в отчаянии перерывая весь стенной шкаф, а будет разумно расходовать силы и

средства. Так прекратите сейчас же переживать по поводу небольших размеров своего гардероба, а хорошенько подумайте, как сделать его безупречным.

### Как покупать одежду

Признаюсь, я не большая любительница покупки одежды. Но мне нравится носить красивые вещи и дома, и на работе, что необходимо при моей профессии. Вот я и научилась, как посещать магазины. Вам тоже стоит разработать собственный „научный" подход к этому вопросу, если вы не питаете особой любви к магазинам и не располагаете лишним временем.

Я привыкла покупать одежду, повинувшись порыву. Вот мне что-то приглянулось, я иду в примерочную и — обновка уже дома. Но сколько раз покупка вещей из-за каприза оказывалась ошибкой! Так и висят они, молчаливым упреком, в шкафу ни разу не одетые. Как-то мой сын Карло захотел новую игрушку, которую широко рекламировали. Я терпеливо разъяснила мальчику, что нельзя покупать игрушку лишь потому, что у него еще нет такой. У него полным-полно разных игрушек и нужно учиться играть с тем, что есть. В следующий раз, когда я была готова поддаться искушению купить что-то новое, в памяти всплыли мои нотации Карло. Я вела себя, как дитя, хватая все, что попадает под руку. Я поняла, что к магазинам следует подходить обдуманно, а не приобретать вещи наобум. Иначе останешься со шкафом, битком набитым неподходящей одеждой, как ребенок с кучей ненужных игрушек.

Мой подход основан на планировании, а умение планировать, честно скажу, не относится к числу моих достоинств. Но просмотр модных журналов, даже если я не думаю о покупках, доставляет мне истинное наслаждение. Я ничего не присматриваю, а просто разглядываю фотографии. Какая роскошь и фантазия! Когда я лечу в самолете, то вынимаю картинки из журналов — если, конечно, никто не видит — и привожу домой. Я и мечтать не могу о том, чтобы купить все, что там изображено, но журналы влияют на мой окончательный выбор одежды и помогают идти в ногу с модой.

Самое главное: не идите в магазин, не имея представления, что вы хотите купить. В неопределенности таится корень зла и основа коллекции ненадежных вещей в шкафу. Журналы дают вам ориентиры в мире моды и информируют об ассортименте магазинов. Если половину времени, необходимого для похода в магазины, вы проведете дома, разглядывая журналы, оно, я убеждена, будет потрачено не зря.

Просмотрите свой гардероб перед тем, как отправиться за покупками. Обновлять его каждый сезон — просто расточительство, даже если у вас есть деньги, а они есть далеко не у всех. Больше того, это означает, что вы до сих пор не разобрались, что вам идет больше всего. Если вы покупаете одежду правильно, то скоро поймете, что она прослужит вам не один сезон.

Изучая свой гардероб, отложите вещи, которые вы носите и любите. Подумайте, как новинки, увиденные вами в журналах, будут сочетаться с ними. А вдруг новая блузка подойдет к старым брюкам и давнее платье обретет современный вид с помощью модного пиджака? У моды много причуд, она бросает вам вызов, заставляя работать воображение.

Вы подготовлены к экскурсии по магазинам только после того, как основательно изучите новые веяния в мире моды. При этом вы должны точно знать, чего хотите, иначе придется бесцельно блуждать от прилавка к прилавку, чувствуя искушение приобрести ненужные вещи.

Покупая, представляйте свой облик в целом. Так, оплачивая новое платье, вы должны быть уверены, что у вас есть к нему обувь, шарф, пояс и прочее. Если вам попадетс что-то неожиданное и вы не в силах сопротивляться, подумайте, не идет ли это вразрез с остальным гардеробом, иначе новинка обречена на роль одинокой безделки. Быть может, вам так понравится блузка, что придется непременно купить к ней подходящие брюки. Это обойдется дорого, но все-таки лучше, чем просто повесить блузку в шкафу, потому что ее не с чем носить.

Теперь вы знаете, насколько практичной я пытаюсь быть, однако признаюсь, что бывают случаи, когда я хожу по магазинам с подругами и покупаю просто так. Однако я все же спрашиваю себя: буду ли носить обновку? Как она подходит к другим вещам? Если ответ положительный, то я оплачиваю покупку. Частенько эти маленькие капризы оказываются удачными дополнениями к моему гардеробу. Бывает, я теряю голову из-за ерунды, которую нельзя назвать ни модной, ни элегантной — все равно, что влюбиться в человека, про которого знаешь, что добра это не сулит. Однако приятно время от времени потакать своим капризам и убеждаться, что исключения порой подтверждают правило.

### Элегантная униформа

Перед раскрытыми дверцами шкафа у женщин бывают минуты отчаяния — ну, совершенно нечего надеть! По-моему, это чаще всего происходит с теми, чей гардероб просто переполнен. Отчаяние усугубляется чувством вины и разочарования, означая одно: их туалеты обновляются часто, но неумно. У меня есть теория, согласно которой эти женщины одержимы навязчивой идеей приобретения одежды какого-то одного определенного типа. Всякий раз они покупают примерно одинаковые вещи, вот и получается, что возникают ситуации, когда невозможно выбрать, что надеть. Давайте обратим одержимость себе на благо и извлечем кое-что полезное. Для этого прежде всего решим, что нам нужно.

Лично мне нужен комфорт. Стиль, цвет, соответствие случаю много значат для меня, но они отступают перед моей одержимостью комфортом. Я хочу, одевшись, сразу же забыть, что именно на мне надето. Шарф, требующий постоянного внимания к тому, занимает ли он предназначенное ему место, вызывает у меня ненависть. Так же, как и тесный пояс или юбка, закручивающаяся вокруг ног. Я обратила на благо одержимость комфортом, выработав понятие „элегантная униформа“. Для меня — это одежда, которая хорошо смотрится, проста, удобна и годится на все случаи жизни. Возможно, черный ансамбль моей юности положил начало этой длительной привычке.

Замечательная особенность „элегантной униформы“ в том, что она снимает проблему утренних туалетов, которые я просто не выношу и считаю их существование бессмысленным. Имея в распоряжении „элегантную униформу“, я одеваюсь быстро и не особенно задумываясь. Кроме того, я уверена, что выгляжу в ней, как и требуется, поскольку заранее тщательно ее подбираю. День складывается удачно, если с утра оденешься с удовольствием.

Основа моей излюбленной униформы — пара хорошо сшитых черных брюк. Иногда я ношу брюки других нейтральных цветов, но черные подходят ко всему и всегда хорошо смотрятся. Если мне попадаются брюки, которые нравятся по-настоящему, я покупаю две-три пары. Остальные предметы туалета я варьирую в соответствии с настроением и погодой — могу надеть шелковую блузку или рубашку из хлопка и, меняя верх и аксессуары, легко разнообразить свой гардероб.

Я — горячая поклонница брюк. По-моему, они являются великим достижением современной женщины. Звучит несколько легкомысленно, но вдумайтесь: благодаря брюкам, наша жизнь более активна и разнообразна по сравнению с бесконечным сидением дома, на которое обрекала женщин прошлого их вычурная одежда. Однако помните: как бы ни были эффектны брюки, решающее значение имеет покррой. Они обязаны сидеть безукоризненно, поэтому должны быть хорошо сшиты. Дефекты, которые незаметны на юбке, сразу бросаются в глаза, если вы в брюках.

Зимой я добавляю к „элегантной униформе" сапоги. Я их люблю и ношу постоянно: ногам тепло, удобно, сухо и при этом — элегантный вид.

Яркие шарфы — дополнения, которые я включаю для разнообразия. Выходя из дома, я надеваю сапоги, черный плащ, набрасываю цветной шарф на шею. Теперь я готова к любым превратностям судьбы.

Если вы желаете создать собственную „элегантную униформу", сначала выявите, чем вы втайне одержимы и какой хотите казаться. Вы любите театральные эффекты? Тогда купите огромные серьги или нарядную шаль. Тяготеете к „высокой" моде? Значит, нужен пояс, шарф или даже жакет очень стильного вида. Включайте их в свою униформу, и вам обеспечен элегантный вид, равно как и возможность красиво одеться за одну минуту.

#### Аксессуары — простор для творчества

Аксессуары помогут вам объединить свой гардероб и выделят вас из толпы. Благодаря им, на ваш образ наносится завершающий штрих. За деньги можно купить отличную одежду, но чтобы правильно подобрать аксессуары, требуется воображение и вкус.

Имея в распоряжении небольшое количество аксессуаров высокого качества, вы можете выглядеть очень элегантно. Самое простое платье выглядит роскошным в сочетании с красивыми сапогами, изящными перчатками и изысканным шарфом. Сочетайте их и с другой одеждой. При удачном выборе они прослужат вам долгое время. Хорошие аксессуары — надежное капиталовложение в моду.

Именно они, в конечном итоге, придают вашему гардеробу индивидуальность. Немало женщин преображают с их помощью одно и то же платье, выделяясь таким образом из толпы. Они представляют прекрасную возможность создать неповторимое впечатление, выразить свое настроение, использовать фантазию и способности к творчеству.

#### Духи — ваш друг и союзник

Духи, как шелк, вино, свежие цветы, являются для меня необходимой роскошью. Стоит лишь вдохнуть их аромат, и меняется настроение. Отдавая вам свою тайну и волшебство, романтику и изысканность, духи доставляют особое наслаждение.

Знаете ли вы, что мы помним запахи намного дольше и точнее, чем другие ощущения? С помощью аромата, который прочно укоренился в сознании, можно путешествовать во времени. У меня, например, это запах моря. Есть и другой, который уносит меня в детство, — запах хлева. Он врезался в память с далеких дней войны, когда моя мать искала по деревням молоко для меня. Всякий раз, вдыхая его, я ощущаю тепло, уют и заботу.

Сила воздействия духов такова, что они могут стать частью вашего облика, как например, автограф. Знакомый запах духов напомнит о вас родным и близким. Поэтому тщательно выбирайте духи и не торопитесь. Они подобны хорошему вину: прежде следует глубоко вдохнуть их аромат, но лишь спустя полчаса кожа пропитается запахом. Нельзя выбрать духи, понюхав их несколько раз в магазине. Вот прекрасный способ: нанесите капельку духов на руку, через несколько часов понюхайте и решите, нравятся ли вам они. На следующий день попробуйте другие. В конце концов, вы поймете, что вам подходит.

Как часто пользоваться духами? Не зря говорят — любовь и духи не запасешь. Духи могут стать самой волнующей чертой вашего облика. Пользуйтесь ими без ограничений. Из-за того, что они довольно дороги, вы не будете тратить их понапрасну. Солнечные лучи, жара и холод неблагоприятны для духов. Если флакон распечатан, аромат меняется под воздействием кислорода. Срок жизни духов определен в три года. Я, однако, думаю, что разумнее покупать духи на год. Тогда вам гарантировано их высокое качество.

### Украшения и драгоценности

Вместе с первыми успехами в карьере ко мне пришла любовь к драгоценностям. Я принялась их покупать и носить как символ своих достижений. Драгоценности были наглядным доказательством моих побед и осуществлением заветной мечты.

Но скоро меня охватили страхи и волнения: я была дважды ограблена и с тех пор больше не ношу настоящих сокровищ — камни огромной ценности — не достояние, а угроза вашему спокойствию. Их надо страховать и следить, когда носишь на людях, словом, вечные хлопоты. Современная жизнь, по-моему, и так трудна, зачем усложнять ее еще больше из-за дорогих побрякушек? Поэтому я редко надеваю настоящие драгоценности, разве что по особому поводу, на приемах или в связи с работой. Для этих случаев я беру украшения напрокат. Продемонстрировав их вечером, я отсылаю назад утром, и пусть другие отвечают за их сохранность.

Драгоценности создают еще одну проблему: люди замечают сверкающие камни, но не вас. Сколько раз я слышала, как женщины перешептываются между собой: „Бог мой, смотри, какое ожерелье у нее на шее!“ Значит, камни отодвинули на второй план их владелицу. У меня не вызывает восторга мысль, что главное в этой вещи — ее стоимость, равно как и то, что она отвлекает внимание от меня самой. Независимо цены серьги и бусы должны прибавлять очарование. В конце концов, это ведь ювелирное изделие, не более того.

Все же я люблю драгоценности, ибо они придают законченность женской внешности и умножают ее достоинства. Сейчас пользуется успехом прекрасная бижутерия, сделанная так великолепно, что не отличишь от подлинного золота. Разумеется, и она недешева, но и не настолько дорога, чтобы мучиться страхами, когда ее носишь.



от

ее

Не делайте ошибок, надевая слишком много украшений, выполненных в одном стиле. Одинаковые браслет, бусы, серьги и кольца часто смотрятся скучновато. Меняйте сочетания, чтобы было интересно, но и не навешивайте на себя слишком много. В эту ловушку попадают некоторые женщины, сами невольно отступая на задний план из-за обилия различных драгоценностей.

## Шляпы

Я питаю слабость к шляпам — сколько же их было у меня за всю жизнь! Они элегантны и эксцентричны, забавны и драматичны одновременно и, в общем, доставляют мне удовольствие. Женщину в шляпе нельзя забыть. Именно шляпа придает облику законченность. Она защищает волосы от солнца и непогоды, скрывает недостатки прически, когда нет времени возиться с волосами.

Мне повезло встретить в Париже настоящего творца шляп. Жан Барте берет соломку, фетр или ткань и на моих глазах, словно скульптор, создает прекрасный шедевр — именно то, что мне нужно. Мы подружились, и всякий раз, когда мне нужна шляпа, я отправляюсь к нему. Специально для меня он изобрел шляпку „сэздиел". У нее узкие поля и круглый верх. У меня есть шляпки этого фасона из разного меха, которые я ношу уже двадцать лет. Барте гениален тем, что каждая его шляпка прибавляет что-то ее владельцу. Однако он не гребет деньги лопатой, поскольку, как истинный художник, делает все от начала до конца своими руками. Как-то он создал партию шляп для американских магазинов моды Блуминггейл. Считайте, что вам повезло, если вы найдете какое-нибудь из его творений.

Выбор шляп в магазине с хорошим ассортиментом — большое развлечение, особенно если вы пошли с подругой. Вы можете примерять все, что вам заблагорассудится, переходя от шляпы к шляпе, и не нужно ждать очереди в примерочную. Некоторые головные уборы, вроде беретов, идут всем, но нужно более внимательно подбирать шляпы иных, сложных форм. Убедитесь, что поля и тулья подходят к вашему лицу и прическе. Бывает, что большие поля оптически уменьшают лицо, а высокая тулья увеличивает. Проверьте, чтобы пропорции шляпы гармонировали с фигурой. Большие шляпы нередко словно придавливают невысоких женщин к земле, а маленькие просто исчезают на солидных дамах. Примеряйте шляпы перед зеркалом во весь рост, чтобы выяснить, правильно ли соблюдены пропорции.

Следите также, чтобы фасон шляп соответствовал вашему настроению. Мне попадались женщины с печальными лицами и веселыми шляпками на головах. Выглядело это весьма нелепо. Будьте осмотрительнее со шляпами, иначе они будут работать против вас.

Шляпа должна сочетаться с остальной одеждой. Экстравагантный, вычурный фасон шляпы не идет к деловому костюму, так же, как панамка — к элегантному платью.

Лишь один головной убор подходит практически ко всем летним туалетам — соломенная шляпка. Она непритязательна, мила и свежа: несколько цветков или пестрая лента у полей вернут вам ощущение молодости и весны.

## Обувь

Сумасбродство, если допустить, что оно вообще свойственно мне, выражается, главным образом, в моей страсти к обуви. Возможно, я считаю туфли чем-то вроде статуэток. Они и впрямь таковы — некоторые по праву могут считаться произведениями искусства: платформа-кронштейн, изящные тонкие ремешки, точеные каблуки и носки. Я капитулирую перед ними и постоянно пополняю свою коллекцию обуви.

Наверное, когда-нибудь я открою музей, чтобы заинтересовать людей искусством создания обуви. К несчастью, подражание скульптуре и заимствованные у нее качества делают многие туфли более пригодными для музея, чем для ног.

Для многих женщин, включая меня, покупка туфелек оборачивается быстротечной безответной любовью: желание, удовлетворение, разочарование, боль — и все в один день. Нередко изящные туфли жмут, как колоды. Неудобная обувь чревата большими неприятностями в будущем. Я слышала довольно грустное высказывание по этому поводу: „Если в начале жизни девушка щеголяет в узеньких лодочках, потом ей потребуются океанские лайнеры, чтобы доплыть до гавани". Печально, но это становится фактом, если вы постоянно жертвуете комфортом ради моды. Постепенно ваши ступни грубеют, покрываются мозолями, на больших пальцах вырастают шишки, и вы надеваете „океанские лайнеры", чтобы пройти несколько шагов. Зловещая перспектива, не правда ли? Поэтому из дюжины пар великолепной обуви я постоянно ношу всего лишь несколько пар удобных туфель, которые нигде не жмут.

Во время съемок я нередко вынуждена долгое время ходить в туфлях на высоких каблуках. Поразительно, как быстро в них устаешь: болят ступни, ноет спина. Недавно в Нью-Йорке я порадовалась, глядя на женщин, идущих по городу в спортивных тапочках. Нарядные туфли они носят с собой. Не самый элегантный вид, разумеется, но для меня спортивная обувь — символ свободы и раскованности. Ходьба — мое излюбленное физическое упражнение, а если женщина вынуждена ковылять на высоких каблуках, это смахивает на рабство.

Мой главный совет по поводу обуви — избегайте белого цвета. Если на женщине белые туфли, вы заметите только их и ничего больше. Однажды я просматривала один из своих ранних фильмов. У меня на ногах были надеты белые туфли-лодочки. Ну, вылитые лапки Микки Мауса! У меня средний размер, но эти лодочки заполнили собой весь экран.

Если природа наградила вас изящными ножками, вам подойдет любая обувь, но если их форма и размер не столь совершенны, будьте внимательны при покупке обуви. При широких ступнях и толстых лодыжках ремешки вокруг них только ухудшают вид. Ищите открытые туфли, сильно вырезанные спереди до пальцев, поскольку это создает иллюзию открытой ступни.

Сапоги идут любой женщине и помогают скрыть множество погрешностей в строении ног. Своей приверженностью к сапогам я похожу на американского ковбоя. Зимой я ношу их постоянно — они удобны и нарядно смотрятся как с брюками, так и с юбкой. Ищите в магазинах, пока не найдете, сапоги с каблуками удобной высоты и разностороннего применения, годные и для повседневной одежды и для более нарядного туалета. Будьте придирчивы при покупке. Пусть сапоги будут самого высшего качества, какое вы в состоянии себе позволить. При тщательном уходе и смазывании кремом они прослужат долгое время.

Признаюсь, что для моих ног и для ваших, вероятно, тоже благотворнее всего отсутствие обуви. Я хожу босиком, где только можно. Это прекрасный способ дать отдых ногам и ступням. Ходьба по песку, когда рядом плещется море, доставит вам большее удовольствие, чем самые дорогие туфли на свете, станет великолепным упражнением для мышц, укрепит мускулы и удалит ороговевшую кожу с подошв. Неплохо, конечно, при любой возможности носить туфли без каблуков или тапочки, особенно если вы носите высокие каблуки на работе. Меняя высоту каблуков, вы заставляете работать разные мышцы, что увеличивает гибкость и придает хорошую форму ногам. И последнее — если вы

хотите иметь самые здоровые ноги на свете, сделайте, как я: научите своих детей или кого-либо из близких людей массировать вам ступни.

### Шарфы и платки

Шарфы и платки относятся к разряду аксессуаров самого разнообразного назначения. Сегодня их носят как ожерелье, шляпу, пояс, шаль и даже платье. С их помощью любая женщина, независимо от своего стиля, может расширить свой гардероб.

У меня неплохая коллекция шарфов, и, в отличие от обуви, я использую ее полностью. Недавно я приобрела несколько шарфов у Сен-Лорана, Диора и Валентино. Они — самые красивые из всего, что я видела: переливающиеся краски, великолепный рисунок, словом, настоящие произведения искусства. Стоит мне надеть новый шарф и черный плащ, я чувствую себя неотразимой, даже если всего лишь иду на почту!

Шарфы великолепны для создания цветовых нюансов, к чему я и стремлюсь. Я уже говорила, что люблю носить черное, однако сплошная чернота навеивает траурные мысли. Вот я и набрасываю на шею блестящий яркий шарф, и черное переходит в иное измерение. Нечто подобное происходит с оттенками, которые вам не идут, а вы их любите. Симпатичный зеленый или шафрановый цвет блузки бледнит вас, однако чудесно смотрится в ярком шарфике.

Шарфы обладают еще одним качеством — не менее ценным, чем их цвет и широта использования, — они романтичны. Обвивая шею, они плещутся при легком ветерке и слабо колышутся в ночной прохладе, повторяя движения тела. Грациозное трепетание шарфа может показаться чуть ли не сладостным. Для романтически настроенных девушек шарфы — предмет первой необходимости. Едва я накидываю шелковый шарф, как меня охватывает приятное волнение и жажда приключений — еще одна особенная радость, которую дарит шарф.

### Очки

Вы наверняка слышали, что мужчинам не нравятся девушки в очках. Ни за что не верьте этой глупости! Наоборот, как мне кажется, немало мужчин лелеют тайную надежду, что женщина, сняв очки и распустив волосы, становится тигрицей. Совсем не то с контактными линзами!

Я пользуюсь очками и считаю их модным дополнением к своему образу. Я придумала особую форму оправы, которая носит мое имя и выпускается Зиловаром. По-моему, женщины заслужили право иметь красивые очки, которые им подходят. В конце концов очки, прическу и драгоценности люди замечают прежде всего. Поэтому подбирайте оправы так же тщательно, как и другие аксессуары, и следите, чтобы они подходили не только к лицу, но и ко всему облику в целом. Не стесняйтесь тратить на это свое время и спрашивайте совета у друзей. Порой нелегко судить, сочетается ли оправка с прической и лицом.

Лучше, если верх оправы проходит по линии бровей. Если он выше или ниже, глаза как бы уменьшаются и словно затеваются. Примеряйте как можно больше оправ, пока не найдете подходящую.

Сегодня существует широкий выбор цветных оправ. Естественно, вам захочется иметь оправу такого оттенка, который дополняет основные цвета вашего гардероба. Если вы носите, главным образом, синее и серое, то синие, голубые и даже темно-красные оправы

будут смотреться хорошо. К туалетам пастельных и коричневых тонов подойдут бежевые и коричневые оправы. Оправы нейтральных цветов также никогда не подведут вас.

Не забывайте о сочетаемости оправы с цветом волос. При светлых волосах — седых или белокурых — лучше всего иметь светлые очки, а темноволосые женщины хорошо выглядят в темных оправках, близких по тону к волосам.

Если нет противопоказаний, попробуйте затемненные стекла: они элегантно смотрятся и очень многим идут. Но и здесь имейте в виду сочетаемость с одеждой. Если одежда разнообразна по цвету, то единственная пара очков с затемненными стеклами не будет гармонировать со всем подряд.

По возможности неплохо иметь и особые очки для вечера. Серебристые и золотые металлические оправы прекрасно смотрятся с бижутерией того же цвета, а прозрачные и опаловые чудесно дополняют жемчуг.

И последний практический совет тем, кто носит очки: ничто так не портит ухоженный вид женщины, как очки, как будто пережившие пыльную бурю. Это производит скверное впечатление, словно вы приехали в ресторан „Риц" на полуразвалившейся колымаге. Вы, может быть, и видите мир сквозь нечистые стекла, да только мир вас не видит. Поэтому носите в сумочке салфетки для очков и приучитесь регулярно протирать стекла.

#### Питайтесь правильно

Когда Питер Селлерс начал карьеру в кинематографе, он весил больше нормы. В фильме „Рычащая мышь", принесшем ему успех, он был явно толстоват. Планировалось, что в следующей картине „Миллионерша" мы с ним будем исполнять главные роли. Я ни разу не видела его на экране, и продюсеры прислали мне в Швейцарию копию „Мыши". Я пришла в восторг и от фильма, и от игры Питера и уже предвкушала нашу совместную работу. Однако его вес вызывал у продюсеров сомнения. Питер пообещал, что он сбросит половину к началу съемок. Мне это казалось невозможным, но при встрече я с трудом его узнала — передо мной стоял совершенно другой человек. Новый облик сыграл решающую роль в его карьере — комический дар Питера проявился во всем блеске. Я знаю, как нелегко ему было похудеть, однако он достиг цели.

Людам, страдающим излишним весом и испытывающим необходимость сбросить значительную его часть, требуется серьезный, даже драматический повод, чтобы заставить себя действовать. Лучше всего прибегнуть к помощи специалистов, я настоятельно советую вам обратиться к ним. Найдите врача или специалиста по питанию, который даст рекомендации, вдохновит и поможет вам обрести недостающее мужество. Поймите, ожирение — не косметическая, а моральная проблема. При превышении нормы на десять-двадцать фунтов вы вредите здоровью больше, чем красоте.

Меня никогда не беспокоил мой вес. Время от времени я набираю несколько лишних фунтов и также легко их теряю. Когда я снималась в фильме „Розовые колготки", режиссер попросил меня похудеть, чтобы соответствовать его представлению о моей героине. Я похудела без особых хлопот. Правда, за всю жизнь я не была такой тощей, как в этом фильме. Забавно разглядывать свои фотографии, когда талия кажется размером в 15 дюймов (38 см). Честно признаюсь, что для некоторых платьев я, несмотря на всю тогдашнюю стройность, была вынуждена шнуроваться в корсет так, что едва дышала.

Из-за того, что у меня никогда не было проблем с весом, я никогда не думала о еде. Однако питание очень влияет на внешность, а лицо киноактрисы зрительно во много раз увеличивается на экране. То, как вы питаетесь, важно не только для фигуры, но и для лица, самочувствия и настроения.

### Тирания бесконечной диеты

Женщины в наше время настолько озабочены своим весом, что морят себя голодом, превращаясь в нервных, слабых созданий. Они расстраиваются и постоянно хнычут из-за несуществующих лишних фунтов. Я встречала на приемах дам, худых настолько, что их плечи напоминали пики. Они считали калории и ничего не ели. Встречала я и женщин, годами живших в убеждении, что они слишком толсты, чтобы быть привлекательными. Они не любят покупать одежду, ненавидят одеваться для приемов и гостей, тяжело переживают из-за малейших толщинок на талии и бедрах. В Италии женщин подобного типа называют *attaccapanni*, что значит „вешалка для пальто" — это их точный портрет.

Я собираюсь предложить вам разумные упражнения и диету, но хочу предупредить: если вы постоянно следите за своей фигурой и боитесь есть, ваши проблемы связаны с головой, а не с телом. Поймите главное: жизнь отнюдь не сводится к полноте. Если размеры вашего тела серьезно беспокоят вас, тогда приступайте к действиям. Но подумайте здраво — проблема ли это? Чуть больше веса — это ерунда. Так выбросьте ее из головы. Воспользуйтесь моими простыми советами по питанию и гимнастике и вы скоро обнаружите, что без труда сбросили несколько фунтов. Но не жертвуйте всем на свете, пока будете добиваться идеальных форм, не думайте, что обретете счастье и жизнь начнется сначала, если одежда станет на размер меньше. Это опасное заблуждение. Ощущение своей неполноценности по поводу лишнего веса нанесет вам больший ущерб, чем сам вес.

Современных женщин, чем бы они ни занимались и какими бы ни были, роднит общая боязнь дряблых бедер и круглого животика. Мне вспоминается Элла Фицджеральд с ее энергией и гордостью. Она — крупная женщина с мощными формами, но ее нимало не смущает мысль о том, что ее фигура не отвечает современным требованиям. Она отлично выглядит в просторных летящих одеждах и разноцветных кафтанах. Она не стыдится своего тела и не прячется в тень, потому что весит больше нормы. Элла распоряжается жизнью как хочет и повелевает своей судьбой. Я от души советую вам делать то же самое.

### Питание (часть 1)

Разумное питание — мощное оружие в нашем арсенале средств, необходимых для борьбы за сохранение здоровья. Наверное, вы не разгуливаете босиком по снегу и не бодрствуете по трое суток. Однако многие из тех, кто так или иначе заботится о своем здоровье, уверены, что питаются нормально, если одежда застегивается и при этом не сосет под ложечкой. Они едят что попало и начинают волноваться, лишь когда набирают вес. Их наверняка удивило бы, попытайся кто-нибудь залить неподходящий бензин в бензобак машины, надеясь завести ее и поехать. Однако со своим организмом они проделывают именно это.

Поразительно, насколько мы невежественны в жизненно важной для нас области — питании. Это, мне кажется, происходит от того, что в наше время большинство людей неплохо обеспечены, а продукты настолько доступны и разнообразны, что многие просто переедают или едят неразборчиво. Однако человеческий организм нуждается в хорошей пище, чтобы нормально функционировать. Симптомы нервных расстройств — головные

боли, бессонница, переутомление, аллергия — являются, по-моему мнению, признаками разбалансировки организма в целом, вызванной в том числе и неправильным питанием. Следовательно, необходимо знать, как правильно питаться, думая не только о фигуре, так и вообще для здоровья.

Подлинный интерес к проблеме питания появился у меня после рождения сыновей. Два малыша целиком зависели от меня, от того, чем я их кормлю. Вот так я и узнала о качестве и составе продуктов, о жирах, белках и углеводах и считаю, что каждой женщине нужно иметь представление об этом и не только из-за детей, но ради нее самой. Если вам известно, что необходимо есть ежедневно, то вы будете подбирать еду сознательно. Вы поймете, что набивать свой желудок вредной пищей неправильно и глупо, поскольку это не даст ничего, кроме лишнего веса и болезней.

Я не ставлю своей целью прочесть вам лекцию по правильному питанию, так как на эту тему написано множество книг. Я просто хочу дать вам рекомендации, которым вы можете следовать, отправляясь в магазин, стоя у плиты или садясь за стол.

## Питание (часть2)

Старайтесь сбалансированно питаться три раза в день. Один кофе натошак — не самый лучший способ начинать день. Хотя по утрам у меня обычно нет особого аппетита, я съедаю что-то из фруктов и хлеб. Обед для меня — часто единственная трапеза в течение дня — когда я ем макароны, немного мяса или рыбы, салат и кофе. Вечерняя пища — легкий вариант дневного меню, к которому добавляется вино. Есть следует с удовольствием, не спеша. С особым нетерпением я жду ужина, когда мальчики возвращаются из школы, и мы обмениваемся ежедневными новостями.

Я убеждена, что сидеть за столом, попивая сок или воду из-за того, что вы на диете — вредно и неправильно. Вы все равно проголодаетесь позже и будете испытывать искушение наесться до отвала. Бессмысленно требовать от своего организма, чтобы он нормально функционировал без пищи. Если вы контролируете вес — ешьте три раза в день, но небольшими порциями.

Недавно я прочла об эксперименте, поставленном с целью выяснить, когда и как организм использует пищу. Его участников разделили на три группы и кормили одинаковой едой, но в разное время дня. Первая группа ела только утром, вторая — днем, третья — вечером. У членов первой группы снизился вес, второй — остался на прежнем уровне, третьей — прибавился. Видимо, чем раньше вы едите, тем лучше ваш организм использует пищу. Это серьезный довод в пользу обильного завтрака и скромного ужина. По иронии судьбы и в силу различных обстоятельств большинство людей питается как раз наоборот.

Не перекусывайте на ходу. По собственному опыту знаю, что это правило часто нарушается в Америке, да и в других странах, что весьма грустно. Кусочничество — враг правильного питания. Прежде всего, вы практически не ощущаете голода потому, что едите между основными приемами пищи, но несмотря на это все-таки по привычке обедаете и ужинаете дома или в гостях.

Перекусывание не только способствует лишнему весу, оно утомляет внутренние органы. Это происходит потому, что после еды желудок переваривает пищу и кровь приливает к пищеварительному тракту. А если вы постоянно жуете, то процесс идет непрерывно, поэтому ваш организм устает.

Конечно, если вы выпьете сок или съедите фрукты в течение дня, ничего плохого не будет. Избегайте жареного хрустящего картофеля, который я тоже очень люблю, от него не оторвешься, а калорий там больше, чем достаточно. Необходимо отказаться от сладостей, соленых, жирных закусок, которые мы поглощаем от нечего делать или по привычке, а не потому, что голодны.

Старайтесь избегать консервированной пищи. Хорошо, конечно, что в нашем распоряжении круглый год большой выбор продуктов, которые раньше считались сезонными. Это удобно: после рабочего дня пища мгновенно готова. Думается, однако, что удобство не должно заменять удовольствие от собственной стряпни. Я считаю так потому, что люблю готовить и испытываю особое удовольствие, дотрагиваясь до свежих, натуральных продуктов. Какой консервный нож сравнится с этим! Даже если вы не любите готовить, свежие продукты все равно предпочтительнее, они намного полезнее для вас. В них содержится больше витаминов и минеральных солей, да и вкус гораздо лучше, чем у консервированных.

В течение дня обязательно пейте больше жидкости. Знайте, что очень часто, когда кажется, что вы голодны, на самом деле просто хочется пить. Жидкость необходима не только для утоления жажды, она играет решающую роль в очистке организма от шлаков и загрязнения. Иногда жидкость задерживается в организме, и в результате по утрам опухают глаза и отекают лодыжки. Если это случается с вами, не сокращайте количества жидкости, иначе вы уменьшите способность организма вымывать отработанные вещества.

Ешьте меньше красного мяса и больше рыбы и цыплят. В белом мясе и в рыбе содержится меньше жира и столько же белков, сколько в обычном мясе. Так или иначе, большинство людей потребляет больше протеина, чем нужно, и в целом, полезно было бы сократить его количество. У красного мяса есть недостаток — избыток жира, даже когда вы удаляете весь видимый жир. Самый лучший и сочный кусок мяса пронизан салом, как мраморными прожилками, содержит дополнительные ненужные калории и холестерин, вредный для сосудов.

Напоследок хорошие новости — ешьте больше макаронных изделий! Тут меня поддерживают и гурманы, и диетологи. Как я ухитрюсь сохранить фигуру, поглощая такое количество спагетти? Мне часто задают этот вопрос, украдкой оглядывая мои бедра и талию. Так вот, теперь известные авторитеты подтвердили то, что веками знали итальянские матери — изделия из теста приносят пользу организму. Итальянкам действительно повезло по части кулинарных изделий из теста. Оно представляет собой углеводы сложного состава — великолепный источник энергии для организма. Сложные углеводы также содержатся в бобах, горошке, рисе и некоторых овощах. Потребляя углеводы, вы подавляете чувство голода из-за того, что падает уровень сахара в крови. Ученые открыли, что именно по этой причине вес легче всего потерять на диете, богатой сложными углеводами. Они создают у вас чувство сытости и восполняют необходимую энергию, эффективно сгорая в организме.

Самое лучшее тесто — из непросеянной пшеничной муки, в Италии мы зовем его „черным тестом“. Конечно, если вы поливаете макароны жирными подливками и соусами, нечего надеяться на положительный результат. Ешьте спагетти с соусом, сделанным из томатов и нерафинированного оливкового масла. Для большей сладости можно добавить мелко нарезанную морковь.

В один прекрасный день, когда я сама приготовила соус, моя повариха Лидия, довольно пухленькая симпатичная женщина, объявила, что можно поправиться, лишь вдыхая кухонные ароматы. Сначала я думала, что это ее отговорка, чтобы не худеть, а потом поняла, что это ее способ убрать меня с кухни!

## Гимнастика

Регулярные физические упражнения необходимы для здоровья, важны как для тела, так и для духа. Я, однако, не считаю себя спортсменкой. Сама мысль о спорте наводит на меня тоску. Несколько лет назад я была в Лос-Анджелесе и, увидев бегущих по улице людей, подумала, что наступил давно обещанный конец света. Я, правда, удивилась, почему при эвакуации родители позволяют детям отставать. Позже мне объяснили, что это спортивный бег трусцой.

Я никогда не занималась бегом и не имею никакого желания бегать трусцой. Я не люблю тряски, толчков, этот вид спорта не для меня. Да я и не верю, что такие потрясения полезны для организма. Один нью-йоркский доктор рассказывал мне, что к нему обращаются любители бега трусцой с жалобами на боли в ступнях, лодыжках и коленях, а с возрастом боли в суставах усилятся. К тому же в крупных городах бегун дышит загрязненным воздухом, что ничего хорошего здоровью не приносит.

Гимнастика для меня — отнюдь не дань моде. По времени она занимает очень небольшую часть моей жизни, но я очень серьезно к ней отношусь и не стану заниматься модными прыжками и наклонами, пока не буду уверена, что они мне не принесут вреда.

Вы уже поняли, что я не собираюсь советовать вам худеть, носиться по городу и висеть вниз головой, а просто расскажу, что я, женщина, предпочитающая покер парашютному спорту и скрабл (игра, где требуется составить как можно больше слов) — горным лыжам, делаю, чтобы быть в форме.

## Доводы «за»

Мы все знаем, что нужно заниматься гимнастикой, однако аргументы в ее пользу нередко расплывчаты, например: „Ты лучше будешь себя чувствовать, поднимается настроение!“ Это правильно, но и после теплой ванны самочувствие улучшается. Я всегда занималась гимнастикой, чтобы укрепить мышцы, но лишь недавно услышала по-настоящему убедительные доводы.

В противовес общепринятому мнению физические упражнения уменьшат ваш аппетит и помогут потратить больше калорий после занятий физкультурой. Для меня это было открытием. Я давно подметила, что после физической нагрузки я не голодна. Представьте себе, аппетит уменьшается и организм сжигает калории быстрее, чем обычно, спустя несколько часов после зарядки, словно костер, который будет гореть, хотя растопка уже кончилась. Это означает, что в вашем теле идет активный процесс обмена веществ, приносящий вам огромную пользу.

Физические упражнения снимают стрессы и тревоги, успокаивают нервы и помогают при депрессии. Доказано, что упражнения, при которых учащается пульс хотя бы в течение пятнадцати минут, заставляют мозг вырабатывать особое вещество, стимулирующее работу мозговых центров, влияющих на приятные ощущения. Естественно, что самочувствие улучшается, возникает ощущение бодрости независимо от того, страдаете вы меланхолией или нет. По моей теории, регулярные упражнения воспитывают волю и самообладание, что очень ценно.

В моей жизни бывают периоды, обычно в разгар съемок, когда я не могу выполнить свою норму физической нагрузки — наших прогулок, которые я очень люблю. Результат

сказывается буквально через несколько дней. Например, в конце съемок фильма „Сид" у нас сложился очень плотный график. Времени для ежедневных дальних прогулок, к которым я привыкла, не было совершенно. Их отсутствие во время напряженной работы вылилось в нервное перенапряжение, и в последний день съемок я упала с лестницы. Натянутые нервы к добру не приводят, и я в полной мере заплатила за свое пренебрежение к ходьбе и упражнениям.

Физические нагрузки способствуют хорошему сну, но мы нередко забываем об этой истине. Нагрузка на мышцы расслабляет организм, поэтому вы быстрее засыпаете глубоким и крепким сном. Вспомните, как ребенком вы валились в кровать, устав до предела после дневных игр. Вы снова узнаете приятную усталость, если будете регулярно заниматься гимнастикой.

Упражнения укрепляют кости и скелет. Для меня это оказалось новостью. Известно, что с возрастом наши кости делаются хрупкими и это очень опасно для пожилых людей. При падении можно сломать и ногу, и бедро. Однако если вы занимаетесь спортом, количество кальция в костях возрастает. Они обретают силу и становятся более приспособленными к стрессам и повседневной жизни.

Физические упражнения развивают грацию. Если вы занимаетесь гимнастикой, то ходите так, словно вам принадлежит весь мир — гордо и плавно.

#### Моя программа упражнений

Моя программа несложна и удобна, а другого и не требуется.

Быть актрисой — все равно что быть матерью: ваше время вам не принадлежит. Поскольку я — и мать, и актриса, мне вдвойне трудно соблюдать жесткий распорядок занятий. Я, к примеру, не могу позволить себе иметь какое-нибудь оборудование, потому что съемки могут происходить где угодно и приходится кочевать из отеля в отель.

Моя программа включает три пункта: растяжки, прогулки и работа с проблемными зонами. Растяжка способствует гибкости и грации, ходьба — кровообращению, а проблемные зоны представляют собой те части тела, которым необходима особая нагрузка для усиления тонуса мышц.

#### Растяжки

Вы видели, как по утрам просыпаются животные, кошки или собаки? Сначала — великолепное потягивание, заставляющее работать основные группы мышц. У нас — две собаки, и я люблю наблюдать, как они, лежа на груди, поднимают заднюю часть тела, вытягивая вперед передние лапы, и грудную клетку. Потом они тянут по полу задние лапы, и позвоночник снова растягивается. В конце они разминают мышцы шеи и головы, поднимая носы к небу, и на секунду замирают в этой позе. Занятное зрелище — просто сценка из спектакля Театра оперы и балета Санкт-Петербурга.

Думается, нам стоит поучиться у животных, как растягивать мышцы. Я воспроизвожу почти каждое их движение, за исключением последней вибрации мускулов, которую так и не освоила. Стоит мне проснуться утром, я делаю короткую, но, как мне кажется, действенную серию простых потягиваний. Еще до того, как я узнала о пользе гимнастики, я была уверена, что мне необходимы растяжки. Они помогают кровообращению и возвращают румянец на

лицо, но главное — увеличивают гибкость. Бывает, что по утрам тело ломит и побаливает, но стоит мне потянуться, боли как не бывало и я полна бодрости.

Во время растягиваний я обращаю особое внимание на дыхание. По словам моего друга, практикующего врача в Риме (он занимается китайской медициной), при обычном дыхании используется небольшой процент объема легких. А если дышишь глубоко и равномерно, кислород проникает во все участки легких и очищает кровь. После бесед с ним я попробовала дышать, как он советовал, и немедленно почувствовала разницу. Наполните живот воздухом, когда вдыхаете, и уменьшайте объем, пока окончательно не выдохните. При выдохе выталкивается до конца весь застоявшийся воздух.

Через десять-пятнадцать минут таких потягиваний у меня создается хорошее настроение: сделано что-то полезное, хотя я только что проснулась. Помимо удовольствия, я лучше чувствую свое тело и верю, что правильная осанка и грация сохранятся в течение дня.

Хочется добавить, что я стараюсь растягивать мышцы не только утром, но и в течение дня. Когда я читаю, то периодически делаю перерывы и тянусь к потолку. Если я работаю над ролью, то ищу возможность размяться между съемками, это не только разминает мышцы, но в значительной степени снимает напряжение.

### Пешеходные прогулки

Я уже говорила, что никогда особенно не интересовалась спортом и аэробика скучна мне. Поэтому давным-давно я стала заниматься самым простым в мире упражнением — ходьбой. Я знаю, что сейчас, когда женщины худеют и бегают марафоны, это кажется совсем немодным. Что же, пусть бегают те, кому нравится, а мне это несколько не интересно. Во-первых, трудно выкроить время, график работы меняется постоянно, а во-вторых, я хорошо себя изучила: если начну бегать, то скоро остыну, а чувство поражения останется.

Ходить пешком вы можете где угодно. Ваше снаряжение — ноги и удобная обувь. Ходьба включается в любой распорядок жизни и дает возможность насладиться пейзажем и погодой, а если вы путешествуете, то и увидеть новые места. Прогулки дарят радость и улучшают настроение.

Я обрадовалась, когда узнала про эксперимент, поставленный в Америке с целью выяснения воздействия физических нагрузок на человека. Первая группа участников бегала, другая занималась ритмической гимнастикой, третья плавала, четвертая ходила пешком. По окончании контрольного времени, пешая группа добилась наилучших результатов. У членов этой группы снизился вес, прекрасно работало сердце, а главное — никто не бросил ходьбу. В остальных группах кому-то надоедало, другие получали травмы, некоторые участники вообще бросали занятия. Но те, кто ходил пешком, делали это ежедневно и с удовольствием. Получается, что результат говорит в пользу ходьбы.

Известно ли вам, что, пройдя милю, вы сжигаете столько же калорий, сколько при беге? Времени, конечно, уходит больше, но ведь оно оправдано. Еще не зная этого, я решила, что ходьба станет моей главной „аэробической" нагрузкой. „Аэробическая" — подходящее слово, оно характеризует упражнения, при которых сердце активно работает, насыщая кровь кислородом. Просто прохаживаясь по улицам и глаза на витрины, вы не достигнете такого эффекта. Ходить следует в быстром темпе, не менее пятнадцати минут, чтобы пульс участился. Я, как правило, стараюсь гулять около часа и не беру с собой много

вещей — лишний вес нарушает равновесие. Когда я живу в своем швейцарском доме, то, бывает, хожу часами по тропинке среди снега или по лесу, пока не вспомню, что дома начнут волноваться. Приходится возвращаться обратно. Теперь сыновья подросли и часто сопровождают меня. Нам очень хорошо вместе.

Если вы не занимаетесь никакой гимнастикой, начинайте ходить пешком. Нет ничего проще и легче. При желании вы найдете способ включить ходьбу в свой распорядок дня. Попробуйте выйти из автобуса за остановку до дома или паркуйте подальше машину, а еще лучше оставьте ее в гараже. Я уверена, что если хорошенько подумать, вы сообразите, когда и где можно ходить пешком.

### Проблемные зоны

Каждая женщина знает те части своего тела, которые по разным причинам нуждаются в особом внимании. Поэтому одних пешеходных прогулок недостаточно, чтобы поддерживать хорошую форму. У меня есть серия специальных упражнений для проблемных зон, и я расскажу вам о них. Вы не снизите вес, выполняя их, но мышцы наберут силу и окрепнут. Я занимаюсь ими три раза в неделю, иногда утром, после растягиваний, иногда в течение дня, перед ванной или душем.

**ЖИВОТ.** Он причиняет большое беспокойство женщинам. Если вы не тренируете мышцы живота, то он непременно выпятится. Пояса лишь ухудшают дело, поскольку, всецело полагаясь на них, вы не обращаете внимание на состояние мышц. Я предлагаю следующее:

1. Положение лежа на спине. Колени согнуты, ступни опираются на пол. Напрягая мышцы живота, прижмите к нему как можно ближе колени (8 раз).
2. Вы сидите на полу, ноги вытянуты прямо, ладони опираются на пол за спиной. Округлив спину и откинувшись назад, чуть приподнимите ноги и вращайте ими, словно крутите велосипедные педали (10 раз).

**БЕДРА.** Одна, пусть регулярная, ходьба не сделает бедра стройными. На помощь придут упражнения.

1. Встаньте у стола или стула, опираясь на них левой рукой для поддержки. Вытяните правую ногу и сгибайте левое колено как можно сильнее, пока не опуститесь почти что до пола. Оставайтесь в этом положении, считая до пяти. То же самое — для другой ноги (3 раза).

2. Положение лежа на спине. Руки разведены в стороны на уровне плеч. Согните левое колено до груди и выпрямите ногу к потолку. Медленно опускайте ногу направо, пока она не коснется пола. Плечи прижаты к полу. Начинайте поднимать левую ногу, вытягивая носок к потолку. Затем, не сгибая колен, кладите ее на пол. Повторите то же самое правой ногой (5 раз).

**РУКИ.** Многие женщины считают место от плеча до локтя одним из самых уязвимых, там мышцы быстро становятся дряблыми.

1. В положении стоя согните руки в локтях и обопритесь ладонями в бока около лопаток. Поднимайте поочередно руки к потолку, всякий раз возвращаясь в исходную позицию (15 раз).

2. Положение стоя, ноги вместе. Держа спину прямо, сделайте наклон вперед. Можете слегка согнуть колени, чтобы снять лишнее напряжение в спине. Прижимая согнутые руки к бокам, поднимайте локти вверх так, чтобы предплечья оказались перпендикулярны полу. Выпрямите руки вверх, затем медленно согните, возвращая их в прежнее положение. Не забывайте напрягать мышцы, прижимая руки к бокам (6 раз).

**ЯГОДИЦЫ.** Если вы, подобно мне, часто носите брюки, то хотите быть стройной. К сожалению, в течение дня мы недостаточно тренируем ягодичные мышцы. Вот почему я рекомендую упражнения для укрепления мышц задней части тела.

1. Вы стоите, придерживаясь правой рукой за стол или спинку стула. Поднимите согнутую в колене ногу над полом. Поверните левое бедро вперед и задержитесь в этом положении, считая до пяти, затем поверните бедро назад как можно дальше и также считайте до пяти. Повторите то же самое для другого бедра (8 раз).

2. Стойте, держась правой рукой за спинку стула. Поставьте левую ногу в сторону, с упором на носок. Не отрывая носка от пола, поместите левую ногу позади правой. Вернитесь в исходное положение, по-прежнему не отрывая носка от пола. То же самое для другой ноги (8 раз).

**ПОЯСНИЦА.** Женщины часто жалуются на боли в спине, хотя причина заключается в слабости брюшных мышц и бедер. Предлагаю упражнение для гибкости спины. Если вы чувствуете чрезмерное напряжение, прекращайте делать упражнение, посоветуйтесь с доктором, если в прошлом у вас были проблемы с позвоночником.

1. Положение лежа на спине, колени согнуты, ступни упираются в пол. Поднимите согнутые колени как можно ближе к груди. Обхватив их ладонями, поднимите голову и старайтесь коснуться лбом колен. Вернитесь в прежнее положение. Я выполняю это упражнение восемь раз, нередко вместе с растяжками по утрам.

## Обаяние

Огонек в глазах Кларка Гейбла. Подкупающая искренность Марчелло Мастоияни. Отвага Кэтрин Хэпберн. Ранимость Мерилин Монро. Они притягивают к себе, словно владеют волшебными чарами, и хочется видеть их снова и снова. Таково действие обаяния.

Обаяние — „невидимая“ часть красоты. Людей, лишенных обаяния, никогда не назовут красивыми. Какой бы прекрасной ни была женщина, без обаяния вся ее красота меркнет. В то же время сила обаяния настолько велика, что превращает дурнушку в красавицу, делая незаметными физические недостатки. Красота выделит вас из толпы, интеллект и остроумие создадут репутацию, но обаяние сделает неотразимой.

К чему все эти рассуждения? Я специально останавливаюсь на обаянии, ибо его как элемент красоты слишком часто игнорируют. Если вы идете на жертвы во имя красоты, а я думаю, что идете, то всегда стараетесь об этом помнить. Вы хотите, конечно, быть красивой ради себя самой, но, наверное, надеетесь благодаря красоте найти любовь, дружбу, радовать своих близких. Миловидная внешность — это еще не все, но добавьте обаяние, и мир — у ваших ног! Можно купить превосходное платье, сделать великолепную прическу и умело наложить косметику — без обаяния вы будете выглядеть манекеном. Обаяние не поддается измерению, его нельзя взять на загородную вечеринку, званый обед или оставить дома за ненадобностью. Обаяние подобно хорошей погоде, им наполнена каждая минута,

проведенная с человеком, обладающим им. Общество обаятельной женщины доставляет удовольствие, потому что она вносит блеск, живость и смысл в любое занятие: прогулки, беседы, встречи и приемы. Обаятельная женщина чутка и внимательна, всегда помнит дни рождения родных и друзей и посылает им письма с выражением своих чувств.

Обаяние – секрет и маленькие хитрости

Обаяние проявляется недвусмысленно, когда посылаешь подарок больному другу. Одобрительная улыбка тоже излучает обаяние. Оно проявляется в самых разнообразных формах, вроде неожиданного приглашения покататься на велосипеде, и не ограничивается какой-нибудь одной сферой жизни.

Когда я вспоминаю Джона Уэйна, передо мной возникает вовсе не образ рослого мужественного ковбоя из легенды, хотя именно этого я ожидала до встречи с ним.

Мы играли главные роли в фильме „Легенда об утраченном“, большая часть которого снималась в пустыне Сахара. Днем — жара, как в печке, а ночью — пронизывающий холод. Однажды вечером газовый обогреватель в моей комнате опрокинулся, и я чуть не задохнулась от окиси углерода. Джон Уэйн, сочувствуя мне, держался вежливо, но отстраненно. Время шло, съемки продолжались. Как-то мы вместе отправились погулять. В жизни, словно в кино, мы снова шли по песку. Неожиданно Джон что-то вложил в мою ладонь. Предмет был холоден на ощупь и тяжел. Разжав пальцы, я увидела, что держу „розу пустыни“ — горный камень, который иногда встречается в песках и выглядит как распустившаяся роза. Мой нежно-розовый цветок отличался необыкновенной красотой. Не знаю, где Джон взял его — в этой местности „розы пустыни“ довольно редки — или нашел еще раньше. Я была настолько тронута подарком, что с тех пор серьезно не воспринимаю облик жесткого и грубоватого мужчины, каким кажется Джон Уэйн. Для меня он — обаятельный и чуткий человек.

Я привыкла думать, что обаяние или дается от рождения, или его нет. Одни обаятельны без всяких усилий, у других, как ни старайся, не получается. Первым, по-моему, просто повезло, вторым приходится трудиться, чтобы стать обаятельными. В начале своей карьеры я не обращала на это внимания.

Все женщины, которых я играла на экране, были обаятельными и, говоря откровенно, вовсе не из-за того, что я настолько неотразима. Просто создатели фильмов знают, что зрителям нравятся живые, занимательные, а не скучные персонажи. Но боже упаси вас думать, что обаяние автоматически приходит с деньгами и модной одеждой! Сравните: в фильме „Арабески“ я играла богатую элегантную даму, чье обаяние изысканно и утонченно, однако в картине „Особый день“ моя героиня задавлена тяжелой работой и, несмотря на это, ей присуще собственное естественное обаяние. Так откуда же оно берется?

Снимаясь в кино, учишься определенным жестам, взглядам, движениям, которые помогают создать привлекательный образ на экране. Следовательно, искусство очаровывать имеет свою технику. В то же время все мы видели фильмы, где актер или актриса неспособны создать иллюзию обаяния. Получается, что обаяние не сводится к технике. Существует что-то еще.

По-моему, обаяние, помимо техники, требует искренности. Истинное обаяние — это раскрытие самого себя. Искренность Мэстрияни, которая нередко обезоруживает, не технический прием, а часть его личности и характера, которая заворожит кого угодно. Бывает, что смелость или робость и даже faux pas (промах, ложный шаг) обаятельны потому, что идут из глубины души и абсолютно естественны. Не всегда легко быть самим собой,

иногда для этого необходимо мужество. Например, вы оказываетесь в компании знатоков музыки, будучи в ней полным профаном, и начинаете поддакивать и притворяться, будто что-то понимаете. Гораздо честнее признать себя невеждой и использовать возможность что-то узнать. Но признаться в этом не так-то легко, ибо все мы любим производить хорошее впечатление, выставляя себя с лучшей стороны.

Говоря об обаянии, основанном на искренности, я вовсе не советую понимать мои слова буквально. Откровенно сообщать всем о своих недостатках и выкладывать только правду-матку — не лучший способ общения с окружающими. Ведите себя естественно и непринужденно. Если вы застенчивы, не пытайтесь стать душой компании. Плохо танцуете — не теряйте времени, наступая на ноги партнеру, умеете хорошо петь — не заставляйте себя долго упрашивать. Обаяние проявляется, когда вы раскрываете присущие только вам таланты и привлекательные черты вашей натуры.

И последнее: тайна, как и искренность, — неотъемлемая часть обаяния. Я, однако, не могу посоветовать вам, как быть загадочной и таинственной. В обаянии, если хорошенько подумать, не все поддается определению. Его тайна нередко кроется в намеках и словах, которые не сказаны, в глазах, говорящих больше, чем слова, в прикосновении пальцев и жестах. Бессмысленно стараться быть „загадочной“. Однако, когда стремишься быть обаятельной, не мешает помнить, что в самом стремлении заложена великая сила, почти такая же, как и в действии.

Когда меня познакомили с автором сценария фильма „Женщина с реки“, я уже знала, что он написал сценарии для двух фильмов, сниматься в которых меня не приглашали, и считала, что по отношению ко мне он настроен враждебно. Я решила показать себя с неожиданной стороны в ситуации, когда слова бессильны выразить то, что хочешь. Он ожидал меня, слушая мамбу по радио. Я влетела в комнату и приблизилась к нему, танцуя мамбу. Позже я узнала, что о враждебности не было и речи, а когда мы подружились, он признался, что мой странный танец был одним из самых ярких впечатлений в его жизни.

Обаяние глубоко индивидуально. Чтобы быть обаятельной, вам нужно сосредоточиться на своих достоинствах и подумать, как показать их окружающим. Будьте искренни при самовыражении, не играйте и не притворяйтесь, это пленяет и очаровывает людей.

Только вы знаете, что в вас есть уникального и особенного. Допустим, это смех, улыбка, чувство юмора. А может быть, вас отличает спокойный нрав, доброта? Чем бы ни одарила вас природа, обаяние еще больше украсит вас.

Эффект обаяния проявляется только в отношениях с другими людьми. Мелкие знаки внимания, которые мы кому-то оказываем, нередко становятся весьма важными.

Я вспоминаю свою первую встречу с Чарли Чаплином. Это было в Англии, в Аскоте, где я сняла домик. Чаплин собирался прийти ко мне, чтобы показать сценарий фильма „Графиня из Гонконга“. О встрече договорились заранее, и я ужасно волновалась. Чарли Чаплин был кумиром моего детства. Он проделывал в фильмах такое, что глядя на экран, я забывала и войну, и скучную жизнь в Поццуоли. Меня переполняла благодарность к нему и благоговейный трепет перед его талантом.

Прозвенел звонок. Я поправила платье и глубоко вздохнула. Передо мной стоял маленький человек с букетом весенних цветов. Я была тронута его вниманием. Цветы растопили страх первых минут, и нам стало легко друг с другом. Если вдуматься, тут не было ничего особенного, но этот скромный жест помог найти верный путь общения. В конце

концов мы стали хорошими друзьями, и я храню воспоминания о нашей дружбе, как драгоценное сокровище.

Букет — вот что главное в моем рассказе. В нем ключ к тайне обаяния, пример того, как мелкие знаки внимания облегчают взаимопонимание. Всем нам, по-моему, нелишне помнить о мелочах в поведении, манерах, разговоре. Сначала мы ведем себя так специально, потом это входит в привычку, превращаясь в конечном итоге в часть нашего обаяния.

### Умение себя вести

Приемы и встречи дают возможность отдохнуть и взбодриться. Общение с обаятельными людьми помогает снять напряжение, однако нужно следить за своими манерами, поскольку в них оно и проявляется. Я знакома с людьми, которые не умеют держаться, и, несмотря на интерес, который они представляют, в них нет ни капли обаяния.

Иногда кажется, что время хороших манер, экипажей и карет кануло в Лету. Современный стиль общения настолько свободен, что мы склонны просто полагаться на здравый смысл и не разводить всякие церемонии. По-моему, это неправильно. В жизни бывают такие обстоятельства, когда следовать общепринятым нормам поведения необходимо и даже полезно. Каждый день нашей жизни складывается по-разному, и от нас зависит, будет ли он окрашен в светлые или мрачные тона. Любое общение с людьми подразумевает умение себя вести, независимо от того, с кем вы общаетесь — с матерью или водителем такси.

Хорошие манеры — воистину дар небес, благодаря которому люди чувствуют себя в вашем обществе непринужденно. Поняв это, вы оцените, насколько важно уметь себя вести в обществе. Открыв секрет хороших манер, вы всюду будете чувствовать себя легко и свободно и сумеете создать непринужденную атмосферу вокруг себя.

Я много повидала на своем веку. Вращаясь в самых разных кругах, я заметила, какую важную роль играют манеры. Нередко первое впечатление о человеке было неприятным из-за его неумения держаться. Со мной обычно все любезно, потому что знают, кто я такая. Однако те же люди, расточающие мне улыбки, ведут себя грубо и невежливо с теми, кто, по их мнению, не представляет интереса. Стоит мне это заметить, я сразу же чувствую неприязнь. Разумеется, я ничего не говорю, но с этой минуты знаю им цену.

Учитесь правильным манерам, если вам недостаточно того, что вы знаете. Возьмите книги по этикету, наблюдайте за людьми, в чьем обществе на приемах и встречах вы чувствуете себя непринужденно. Я не предлагаю вам становиться знатоком этикета, однако никому не мешает время от времени повышать уровень знаний. Если у вас дети, то как мать, вы просто обязаны учить их хорошим манерам. Родной дом — самое подходящее место для первых уроков. Хорошие манеры, усвоенные с детства, намного облегчат жизнь в будущем.

Существует немало возможностей продемонстрировать хорошие манеры, к примеру, при знакомстве. Нередко тот, кто представляет людей друг другу, ограничивается одним именем, лишая новых знакомых возможности начать беседу. Они испытывают неловкость, не зная, с чего начать разговор. Я хорошо знакома с такой ситуацией, поскольку мне часто представляют людей, знающих, кто я, но я-то про них не знала ничего! Поэтому необходима какая-то дополнительная информация, чтобы иметь представление о том, кто перед вами стоит. Например: „Знакомьтесь, Мария. Она только что вернулась из Гонконга. Она побывала там впервые". Или: „Это Джон. Недавно он стал отцом". В сущности, вариантам нет числа. Если вы будете так представлять каждого гостя, вашему приему обеспечен успех — все будут чувствовать себя как дома. Конечно, от вас потребуются некоторые усилия и

даже подготовка, чтобы суметь что-то сказать при знакомстве. Что же делать, положение хозяйки накладывает определенные обязательства. Вкусная еда и хорошее вино уходят на второй план, если гости чувствуют себя неуютно.

### Беседа

Беседа — душа любого приема, званого вечера или встречи. При взаимном интересе она получается содержательной и занимательной. Почему-то считается, что репутация хорошего собеседника строится на умении острить и привлекать к себе внимание анекдотами. Это не совсем верно. Занимательный рассказ или анекдот — лишь пикантная приправа к основному блюду — беседе. Слушать — не менее важно, чем говорить. Разговор — не что иное как обмен мнениями, а если один не дает рта раскрыть другому, тут уже не до обмена.

Ричард Бартон принадлежит к числу самых превосходных собеседников, когда-либо встреченных мною. Мы познакомились летом 1973 года, он гостил в моем доме в Марино. Нас назначили на главные роли в фильме Витторио Де Сика „Путешествие“, и Ричард избегал прессы, желая отдохнуть перед началом съемок. Мы вели изумительные, нескончаемые беседы обо всем на свете. У Ричарда блестящий интеллект, он обладает широким кругозором. Чтобы подкрепить свою мысль, он приводит примеры из литературы, цитирует древних классиков и историков. Я даже завидую ему. Он не опускается до сплетен, предпочитая обсуждать идеи, а не людей — еще одно качество, которое я ценю. Есть у него и недостатки — он ни разу не выиграл у меня в скраббл, несмотря на многочисленные партии, как и Питер ОТул, который потерпел сокрушительное поражение.

Волнуетесь ли вы, если не знаете, о чем говорить с окружающими? У некоторых настолько хорошо подвешен язык, что они не могут даже представить себе такую ситуацию. Другим, в том числе и мне, требуется подготовка. Принимая душ или накладывая косметику, подумайте, какие темы вы можете обсудить. Это выглядит немного искусственно, но диктуется здравым смыслом. Я подозреваю, что множество людей так и поступает, хотя об этом и не говорит. Берите любую тему — статью в газете, книгу, которая вам не понравилась, роль животных в жизни человека — все годится для разговора и спасет от мучительных пауз.

Вас могут пригласить на прием, где соберутся разного рода знаменитости. Не поленитесь выяснить заранее, чем они известны и чего достигли, раз вам повезло оказаться в их обществе. Но не пользуйтесь этим, чтобы польстить и произвести впечатление: вы поставите и себя, и их в неловкое положение. Просто располагая информацией, вы сумеете удачно провести разговор и, возможно, узнаете что-то новое и полезное для себя.

Снимаясь в фильме „Леди Л“, я услышала, что драматург Ноэль Ковард собирается посмотреть на нашу съемочную площадку — знаменитый замок в Йоркшире. Скажу честно: я почти ничего не знала о Коварде, но навела кое-какие справки за оставшееся время. При встрече с драматургом мы беседовали о его жизни и творчестве. Потом я прочла две его пьесы, настолько захватывающие, что горько пожалела об упущенной возможности поговорить о них.

### В защиту застенчивых

Перед тем как завершить обсуждение темы званых вечеров и приемов, мне хочется сказать несколько слов в защиту застенчивых. Я тоже застенчива и представляю, каково это — войти в комнату, полную незнакомых людей, как замирает сердце, когда все глаза устремляются на тебя. Зная меня по работе, вы можете не поверить, но это правда. Я не

люблю ходить на модные приемы и вечера, но приходится выполнять свои обязанности перед публикой, которая сделала меня знаменитой. Я не считаю возможным, как некоторые актеры, с пренебрежением относиться к зрителям. В любом случае, собираясь на прием, я заранее внутренне готовлюсь. Как-то в Лондоне, где снимался фильм „Миллионерша“, я отправилась на обед с Питером Селлерсом. Войдя в ресторан, я вдруг осознала, что глаза всех присутствующих устремлены на нас. У меня подкосились ноги, и только поддержка Питера — он заметил, как я побледнела, — спасла меня от падения на пол. Я не боюсь быть в центре внимания, если заранее предвижу эту ситуацию, нервное напряжение лишь придает мне сил. Однако я расплываюсь как медуза при любой неожиданности.

Застенчивость — не порок и ее нечего стыдиться. Суметь преодолеть ее — вот, что главное. Одни, не в силах совладать с застенчивостью, замыкаются в себе, изолируясь от общества. Другие становятся клоунами или занудами, тщетно пытаюсь отвлечь внимание от своего недостатка. Ни тот, ни другой способ не помогают. Я помню, как снималась в фильме „Падение Римской империи“. Один из главных исполнителей вел себя напористо и вызывающе, что вызвало к нему общую неприязнь и актеров, и персонала. Я почувствовала, что за его агрессивностью прячется самая обыкновенная робость, а этот актер, в сущности, хороший человек. Отведя его в сторону, я сказала: „Слушай, ты вовсе не хам, хотя им кажешься. Зачем обижать людей таким поведением?“ Вероятно, мои слова заставили его изменить свои манеры, постепенно все вошло в нормальную колею, и он завоевал симпатии членов съемочной группы.

Я никогда не пыталась заставить себя общаться с людьми, любое насилие противно моей натуре, и его применение дало бы противоположный эффект. Обычно я выбираю собеседника, в обществе которого чувствую себя непринужденно, и сосредоточиваю на нем свое внимание. Таким образом, мне не приходится иметь дело с большим количеством гостей, и все же я участвую в вечере. Это намного легче и для меня, и кроме того, экономит время и силы.

Если вы застенчивы, важно научить себя получать удовольствие от приема даже тогда, когда вам больше хочется скоротать вечер дома с книжкой. Настройте себя на встречу с новыми людьми и расширение своего кругозора. Отправляйтесь на прием в хорошем настроении, если вы убедите себя, что потратите время с пользой, так и получится. Не забивайтесь в уголок, где вас никто не заметит и не подойдет. Не входите в зал с лицом, на котором ясно читается ваше презрительное отношение к происходящему. Не думайте, что скужающая и надменная поза придаст вам утонченный вид. Гораздо лучше держаться спокойно и благожелательно. Уверенность в себе создаст вокруг вас атмосферу, притягательную для других.

## Голос и жесты

Однажды Чарли Чаплин сказал про меня: „Чего вы хотите от девушки, которая выросла между оружейной фабрикой и огнедышащим вулканом?“ Я только начала сниматься в кино и стеснялась своего голоса, поэтому подумала, что замечание Чаплина относится к нему. Оно меня уязвило, и я обиделась. Каким же облегчением было узнать, что он имеет в виду мой темперамент!

Как актриса, я придаю огромное значение звучанию и модуляциям голоса — важного инструмента моего ремесла. Доводилось ли вам слышать в ресторане или в автобусе, как один голос неожиданно перекрывает все остальные? Если да, то наверняка голос был резким или чересчур звучным. Это практически все, что нужно знать о голосе, поскольку мы

замечаем его только тогда, когда он режет слух. Приятный голос не обращает на себя внимания — только слова производят впечатление.

Свой собственный голос легко прослушать: раскройте журнал, ткните пальцем в середину страницы и прочтите вслух несколько слов. Звуки отдадутся эхом, и вы получите ясное представление, как звучит ваш голос для постороннего слуха. Полагаю, вы будете упражняться в одиночестве. Можно записать свой голос на пленку. Вы, вероятно, удивитесь, что с трудом себя узнаете. Неплохо записать вашу беседу с друзьями. Перемотав пленку, вы отметите модуляции и темп речи, о которых и не подозревали. Окажется, например, что вы говорите скороговоркой или пересыпаете свою речь словами-паразитами.

В начале моей карьеры мне потребовалось сделать голос более низким. От природы у меня высокий голос, и по правде, он даже мне резал слух. Я решила исправить его и взялась за дело серьезно. Путем упорных тренировок я добилась своего, тембр стал низким, и я еще больше понижаю его, когда озвучиваю фильмы.

В низких звуках есть нечто более приятное для слуха, чем в высоких. Я уверена, что вы сами замечали это. Скажем, если двое спорят на экране, свои симпатии зрители отдадут не тому, у кого высокий взволнованный голос, хотя, может быть, согласны с его точкой зрения. Доверие завоеует его оппонент, который говорит обдуманно, хорошо поставленным, низким голосом. Вступая в полемику, помните: неторопливая взвешенная речь — ваш незаменимый союзник.

Возможно, я придаю такое значение контролю над голосом из-за того, что, как все неаполитанцы, обладаю вспыльчивым нравом. Стоит мне выйти из себя — и мало кто способен долго выдержать мой голос. Я много раз клялась научиться держать себя в руках, но пока достигла лишь того, что могу усмирять силу своего голоса, понижать его.

Жесты и телодвижения много значат для общего впечатления, которое вы производите. Они столь же индивидуальны, как ваша подпись, и могут быть очень обаятельными, если изящны и уместны. Жесты подкрепляют вашу речь и помогают сохранять спокойствие, если вы взволнованы.

Не стоит прилагать больших усилий, чтобы изменить ваши естественные жесты, однако обратите на них внимание, если хотите при случае произвести определенное впечатление. Выверенные скупые жесты создают деловую, спокойную атмосферу, что весьма кстати в сложной ситуации. Контролируя свои жесты, вы будете владеть собой и не станете дергаться из-за ерунды. Я поняла это, выступая по телевидению, когда хотела успокоить нервы и одновременно не отвлекать внимание зрителей суетливыми движениями.

### Доброжелательность и юмор

Возможно, личная доброжелательность и лежит в основе обаяния. Все мы встречали людей до того симпатичных и приятных, что с ними трудно расстаться. Не все способны открыто выражать привязанность и теплоту, и это, по-моему, очень плохо. Для мужчин, в особенности, это превращается в проблему, которую не так-то просто разрешить. Чтобы выразить теплые чувства, вовсе не обязательно обниматься и целоваться. Скромный подарок или письмо прекрасно выразят благодарность и понимание. Если вам хочется показать свою признательность, не таите ее в душе, найдите способ, как это сделать. И не откладывайте дело в долгий ящик. Короткое письмо, отправленное своевременно, ценится гораздо больше, чем запоздалый щедрый подарок.

Я уверена, что юмор неотделим от обаяния. У меня много самых разных друзей, но все они обладают чувством юмора. Смех звучит для меня прекрасной бодрящей музыкой, а слышать, как смеются дети — неземное наслаждение.

Юмор сближает людей, помогая им лучше понять друг друга. Подобно музыке, он универсален. Благодаря ему незнакомые люди становятся друзьями. Стоит обменяться шутками, и у вас уже сложилось мнение о человеке, еще недавно абсолютно чужом. Взаимное чувство юмора нередко становится основой крепкой дружбы. Когда я снималась в фильме „Гордость и страсть“ с Кэри Грантом и Фрэнком Синатрой, съемочная площадка сотрясалась от смеха. Мой английский был довольно примитивным, я не улавливала смысл шуток, но, чтобы не отстать от общего веселья, старалась смеяться в нужных местах. В съемках участвовал один итальянец, который заметил мое неловкое положение. Во время очередного взрыва смеха он посмотрел мне в глаза. Мы оба поняли, что не знаем, над чем смеемся, и расхохотались еще больше. Потом, как только звучала очередная шутка, мы хохотали громче всех, смеясь прежде всего над собой. Да, без юмора жизнь была бы невыносимо скучной.

### Мужчины и любовь

Меня постоянно спрашивают о мужчинах, с которыми мне доводилось встречаться в жизни. Каково работать с Грегори Пekom? Действительно ли в жизни Пол Ньюмен так же красив, как на экране? А Фрэнк Синатра и Марлон Брандо? Привлекательны ли они на мой взгляд? Многие, особенно женщины, считают что мне повезло с работой: я знакома и продолжаю знакомиться с самыми красивыми и обаятельными киноактерами мира. Мужчины, воплощающие мечты женщин и честолюбие юношей, — мои коллеги по работе и иногда друзья. Я откровенно расскажу вам, что значит работать со звездами.



Представьте себе вашего супруга, приятеля или отца, в общем, человека, которого видишь изо дня в день и хорошо знаешь. То же самое происходит, когда трудишься с актерами бок о бок, видишь срывы, усталость, раздражение. Трепет и преклонение пропадают. Бывают удачные дни и очень плохие. С одними завязывается долгая дружба, с другими — не приведи Бог столкнуться снова. В начале книги я писала о самодисциплине. В кино она важна как воздух, особенно когда приходится страстно целовать и ласкать мужчину, к которому испытываешь антипатию. Но для зрителей сцена должна быть естественной. Со мной, к счастью, подобный случай произошел лишь однажды.

Сказать, что актерам присущи обычные человеческие качества — не значит принизить их величие. Когда меня спрашивают, с кем мне доводилось сниматься, я не скрываю, что горжусь многими именами. Судите сами: Кэри Грант, Фрэнк Синатра, Марлон Брандо, Марчел-ло Мastroяни, Грегори Пек и Ричард Бартон. А еще Пол Ньюмен, Уильям Холден, Тревор Ховард, Жан Габен, Омар Шариф! Не хочется обижать других, поэтому закончу, перечислив первые вспомнившиеся имена. Если бы меня попросили нарисовать портрет идеального мужчины, я бы взяла по черточке от каждого из моих легендарных

коллег: синие глаза Пола, чувственный рот Марлона, безукоризненный нос Грегори, звучный голос Ричарда, стройную фигуру Кэри, магнетизм Жана, обаяние и искренность Марчелло...

Пока мы не утонули в волнах воображения, признаюсь, что много думала об идеальном мужчине, мысленно создавая его облик, и пришла к выводу, что на самом деле затея обречена на провал. Мужчина, воплощающий в себе все лучшие качества, — сущее наказание. Во-первых, он начисто лишен недостатков, а что может быть скучнее человека, которого ни упрекнуть, ни поругать? Кто согласится жить с мужчиной, идеально красивым, обаятельным и к тому же святым?

Во-вторых, идеальный мужчина — не абстрактное явление, существующее независимо от нас. Мы, женщины, сами создаем этот идеал и примеряем его, как пальто, на мужчину, которого мы выбрали. Вот почему женщина часто выбирает того, кто в глазах ее друзей кажется абсолютно не подходящей ей парой. Она видит в нем нечто особенное, чего, возможно, нет на самом деле, но существует в ее представлении. Любовь, как говорится, слепа, но даже если эта поговорка справедлива, немного трезвости не помешает, когда мы выбираем своих любимых. Если ваши глаза затуманены образом, сложившимся из портретов кинозвезд и прочих знаменитостей, и который мало похож на человека рядом с вами, то вас ждет разочарование.

Смотрите на вещи реально, когда ищете свою любовь. Придется выбросить из головы идеальный портрет, состоящий из Пола, Кэри, Марлона и прочих, который я изобразила. Вырастая из юности, полной грез и мечтаний, мы более не нуждаемся в мифе. Взрослея, мы ищем нечто большее, чем красивое лицо и фигура.

Взрослая женщина готова к вызову, который бросает любовь, к сомнениям и недостаткам в любимом человеке. Поэтому я говорю вам о настоящей любви — не к экранному кумиру, а к мужчине вашей жизни, к тому, кто завтракает с вами по утрам или к тому, кого вы только надеетесь встретить. Он подходит вам странным и неизъяснимым образом. Он и есть ваш идеал.

### Любовь под микроскопом

Рассуждая с вами о любви, я исхожу, естественно, из собственного опыта. По-моему, многие сегодня поглощены идеей романтической любви и поисками ее места в реальной жизни, анализируя свои отношения с любимым человеком. Лучше, однако, оставить все это в стороне.

В прошлом, когда люди были обременены ежедневными бытовыми проблемами — добыванием пищи, кровом, воспитанием детей, у них оставалось мало времени думать о значении любви в своей жизни. Любовь была связана скорее с выживанием, а не с чувствами. Хорошим мужем считался тот, кто обеспечивал семью. Жену не волновало, как интересно провести время со своим мужем. В общей упряжке они шли по жизни, иногда счастливо, иногда изнемогая под тяжестью ярма.

Сейчас положение иное. Вас приучают думать, что любовь станет центральным событием вашей жизни и изменит абсолютно все. Человек, которого вы полюбите, станет вашей второй половиной. Но разве не парадокс, что тот, кто высоко ставит любовь, придает ей огромное значение и считает необходимым условием для счастья, очень скоро ее теряет? Может быть, из-за того, что идея любви ценится больше, чем сама любовь?

Всем нам знакомы примеры молодых пар, которые начинают супружескую жизнь практически с нуля. Денег мало или нет совсем, живут скромно, а временами очень тяжело. Кем бы ни стали молодожены впоследствии — докторами, юристами, художниками, актерами или хорошими родителями, у них есть цель — будущее. Мечта становится явью, когда муж или жена достигают успеха. Неожиданно супруги осознают, что больше не любят друг друга.

Этот сюжет слишком часто повторяется в реальной жизни. Его объясняют по-разному: „не сошлись характерами“, „успех отравил им жизнь“, „один перегнал другого“. У меня свое объяснение. Когда двое одолевают крутой подъем, они карабкаются вверх вместе. Вот вершина достигнута. Куда идти дальше? Вокруг столько дорог! И вместо того, чтобы плечом к плечу уверенно шагнуть вперед, супруги начинают анализировать, что же их соединяет, ибо прежние узы общей цели распались.

Я убеждена, что любовь не выносит безжалостного анализа. Если ее постоянно проверять, разбирать по косточкам, сравнивать, подносить к свету, она захиреет и постепенно умрет. Почему-то в наше время считается современным измерять и оценивать любовь. Любит ли он меня как положено? Искренне, самозабвенно, безоговорочно? Удовлетворяет ли он меня в постели? Поддерживает ли мою карьеру? Восхищается ли моим вкусом? Уважает моих подруг? Делится сокровенным? Женские журналы изобилуют тестами о любви и браке, предлагая способ убедиться, соответствует ли ваша любовь общепринятым нормам. Слово все мы участвуем в конкурсе „Идеальная пара этого года“ в надежде получить первый приз.

Любовь — глубоко личное, сокровенное, уникальное чувство. Я знаю, что говорю, ибо разбор и анализ — часть моей жизни, но им занимаюсь не я, а пресса. Я оберегаю свою личную жизнь, и меня пугает назойливость журналистов, жаждущих что-нибудь выведать. Я знаю, что избранный мной образ жизни ставит меня в центр внимания публики, и иногда даже приятно, что моя персона вызывает широкий интерес. Однако это не меняет моего желания оградить семейную жизнь от слишком назойливого внимания. Я убеждена, что меня поймет любая женщина, а если она еще и мать, тем более согласится со мной.

Никогда не забывайте: анализ и анатомирование возможны только после смерти. Лаборатория — не место для любви. Любовь стихийна и случайна по своей природе. Пусть она воодушевляет и дарит наслаждение, а не благоговейный страх. Любовь — застенчивый полевой цветок, а не садовая роза. Ему хорошо там, где он вырос. Если мы пересадим его, начнем поливать, удобрять и беспокоить, он может зачахнуть. Окружите его теплом, не тербите по пустякам, и любовь будет расцветать, удивляя и радуя вас снова и снова.

### Парадоксы любви

Для того, чтобы найти любовь, вы должны быть к ней внутренне готовы и обязаны действовать. Нельзя сидеть в замке, как принцесса, и ждать, что кто-то станет рисковать, перебираясь через ров и карабкаясь на стены. Постройте мост и лестницу.

Гордыня — сильнейший враг любви, потому что она запирает ваше сердце и толкает на соревнование. Стоит вам счесть любовь — настоящую любовь, а не мимолетное увлечение — игрой, вы потерпите поражение. Всегда есть моменты, когда гордость заставляет вас хлопнуть дверью, чтобы за вами осталось последнее слово. Поверьте мне, молчание — гораздо лучший способ, хоть я и знаю, как это трудно. Вы можете разрушить счастье своими руками ради самоутверждения.

Это еще не все. Когда вы отпускаете язвительные замечания и наводите критику, о которой впоследствии пожалеете, вас переполняет возбуждение и повышается голос. Ваши слова звучат убедительно, возможно, даже более, чем вы представляете. Они звенят в ушах вашего любимого и со временем, подобно капле, долбящей камень, сделают свое черное дело. Потерянного не вернешь. Вспышки раздражения, которое казалось столь справедливым в моменты гнева, разрушат самую крепкую любовь.

Как взрослая женщина, вы должны признать, что неприятности — есть часть любви. Молодые пары быстро ссорятся и мирятся, взрывы и страсть сменяются размолвками и наоборот. Становясь мудрее, вы понимаете, что не всякое облачко — предвестник урагана. Одни разногласия заслуживают обсуждения, другие — спора.

Спорьте на здоровье, но не разрушайте любовь. Взгляните на схватку со стороны, и если „противник“ присоединится к вам, вы оба только выиграете.

Возможно, одна из важнейших ценностей брака в том, что этот официально скрепленный договор поможет вам в тяжелые времена, когда положение кажется безнадежным. И чем больше горестей и невзгод вы преодолеете, тем более закаленной и чуткой станет ваша любовь.

Любя друг друга, не пренебрегайте мелочами. Скромные знаки внимания и заботы лежат в основе любви. Покорив чье-то сердце, вы часто забываете о них. Когда вы воспринимаете любовь как нечто само собой разумеющееся, у вас пропадает желание выглядеть и вести себя наилучшим образом в глазах любимого. Возникает напряженность, а радость взаимного общения исчезает.

Когда я рассказывала о духах, то привела поговорку — любовь и духи не запасешь. Повторяю ее снова. Любовь нельзя хранить, как вечернее платье для особых случаев. Наслаждайтесь ею каждый день.

У любви, которой дорожат, есть особое качество: чем больше вы отыскиваете способов выразить ее в повседневной жизни, тем сильнее становится ваша любовь. Если вы тратите все утро, размышляя, почему муж не поставил в раковину грязную тарелку после завтрака и не в состоянии запомнить ваш день рождения, то гарантирую вам, что к вечеру у вас накопится немало обид, а раздражение выльется в очередную ссору и выяснение отношений. Настроив себя на разбитые надежды, очень возможно, что вы в конце концов получите то, к чему внутренне готовы. С другой стороны, если вы думаете о достоинствах мужа, о том, как он старается ради ваших общих интересов, ваша любовь станет и крепче и сильнее.

К человеку проникаешься любовью, если ему помогаешь. Делая что-то ради другого, вы стремитесь, чтобы все было хорошо, и вам не в тягость ваши обязанности. Это и есть любовь. Мы ошибаемся, когда ждем, что любовь вырастет сама по себе, как неподвластная вам сила. Как будто настанет какой-то особый вечер, когда вы наденете вечерний туалет и узнаете любовь. Не сидите, сложа руки, не ждите напрасно. Вам хочется любить и быть любимой постоянно, и прямой путь к этому — помнить о мелочах, питающих любовь, не давая ей погибнуть.

Доброта — душа любви

Вы, наверное, знаете слова Льва Толстого — „Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастная семья несчастлива по-своему“. Я верю, что общим качеством счастливых семей является доброта. Возможно, это звучит как наставление для ребенка и не

так романтично, как отвага или честность, но именно доброта способна сгладить острые углы и различия в характерах.

Доброта выражается по-разному. Иногда — в молчании. Когда ваш муж теряет ключи пятый раз за день, у вас есть полное право рассердиться. А вдруг он ломает голову над какой-то проблемой, занят работой или погружен в хозяйственные дела? Неужели вы действительно считаете, что гнев поможет или сделает его менее забывчивым? Он, скорее, приведет к обиде и резкой отповеди. В подобных случаях доброта и искреннее участие вызовут у вашего мужа благодарность и любовь. Да и сами вы останетесь вдвойне довольны: вы не только проявили мудрость, сохранив самообладание, но и вызвали прилив нежных чувств у своего любимого. Умение не замечать мелкие слабости упрощает жизнь, но я отнюдь не приветствую потакание серьезным недостаткам. К ним надо относиться внимательно. Но невинные мелкие грешки — а у кого их нет! — нередко оказываются той частью головоломки, которая удерживает двух людей вместе.

Добрая воля в отношениях между людьми проявляется зачастую так своеобразно и скрытно, что при бесстрастном анализе она может просто исчезнуть. Но поверьте, этого нельзя допустить. Добрая воля, как песчинки в цементе, скрепляет брак.

#### Свобода — основа любви

Без свободы нет подлинной любви. Вы, как и ваш любимый, должны быть свободны в своем чувстве. Теоретически мы это понимаем, практически — сталкиваемся с некоторыми трудностями. Давая свободу себе, мы почему-то не хотим наделить ею возлюбленного. Быть свободным в моем представлении вовсе не значит делать все, что в голову взбредет, это ставит под угрозу супружество. Разрешите вашему любимому быть самим собой — вот, в чем я стараюсь вас убедить.

Приведу пример. Мэри и Том пришли в гости, и Том выпил чуть больше, чем следует. Мэри досадливо морщится. Том принимается рассказывать, как он потерял багаж в Гватемале. Лицо Мэри омрачается все больше. Схватив Тома за руку, она шепчет, что его история давно всем известна. Том продолжает твердить свое, не обращая внимание на раздражение жены. Остаток вечера Мэри безуспешно пытается остановить Тома. В конце концов она оставляет его в покое и замыкается в себе. Утром, когда Том мучается похмельем, она и не думает скрывать свое злорадство.

Безусловно, бывают случаи, когда мы недовольны поведением мужа. Мой, например, имеет обыкновение засыпать в гостях. Я думаю, что мы должны признать, хоть это и трудно, что муж, друг или возлюбленный — независимый человек, а не наша собственность, и имеет право вести себя так, как считает нужным. Скорей всего, на вечеринке, которую я выдумала, немного навязчивая развязность Тома никого не беспокоила. Возможно, остальные гости не слышали раньше историю про багаж. Если они и были удивлены, то, главным образом, поведением Мэри, а не Тома. В подобных ситуациях симпатии окружающих всегда на стороне виноватого супруга.

Я привела этот пример потому, что он достаточно типичен. Вспомните, сколько раз вы сами испытывали искушение заставить мужа вести себя соответственного вашим понятиям. Мы хотим переделать близкого человека в более совершенный, как нам кажется. То, что нравилось нам в то время, когда мы еще не были женаты, теперь вызывает другие чувства. Раскованность и живость Тома наверняка привлекли когда-то Мэри, а сейчас она считает, что муж должен быть таким же сдержанным, как и она сама.

В следующий раз, когда ваш любимый сделает что-то по вашим представлениям не так, остановитесь и подумайте, чем вызвано ваше недовольство? Он действительно ведет себя неподобающим образом? Если нет, успокойтесь, и пусть он не изменяет самому себе. Давая друг другу взаимную свободу, вы намного облегчите свою жизнь.

### Беременность и материнство

Моя первая беременность была самым выдающимся событием в моей жизни. Я годами мечтала о ребенке, пережила два выкидыша, которые привели меня в отчаяние, и, наконец, забеременела. Врач, которому я доверяла, жил в Швейцарии, поэтому я переехала в Женеву, чтобы быть рядом с ним. Если бы ради ребенка потребовалось лететь на Северный полюс и жить девять месяцев в эскимосской хижине из снега, я бы отправилась без колебаний.

Беременность — сказочное время для многих женщин, но не для меня. Меня терзал страх, что я потеряю ребенка. Укрывшись в отеле, я проводила в постели большую часть дня и прилагала все усилия, чтобы сохранить спокойствие — дело почти невыполнимое для моей натуры. Нервы и чувства были на пределе, ведь я наконец беременна, собираюсь стать матерью и скоро возьму на руки свое дитя. Я буду самой счастливой женщиной на свете! Но тут же другая мысль: „Рано радоваться и мечтать, не дай Бог, накличешь беду“. Каждый день я встречала с облегчением — еще двенадцать часов прошло спокойно — и ложилась спать с тем же чувством.

Жизнь в тот период не всегда была тревожной и мрачной: у меня были свои маленькие развлечения. Я пристрастилась к кулинарии. К счастью, даже в номере отеля можно найти интересное занятие, если обстоятельства вынуждают провести там девять месяцев. Перепробовав знакомые с детства рецепты, я принялась за новые и составила кулинарную книгу. Помимо приготовления пищи я читала книги, но не об уходе за новорожденными — я боялась искушать судьбу. Я читала романы, биографии, статьи в журналах, объясняющие, что происходит в мире. Меня навещали друзья, и это доставляло мне огромное удовольствие.

Помню, как приходил Витторио Де Сика. О моем положении ходило немало слухов. Разумеется, газеты раструбили о моих выкидышах и страстном желании иметь ребенка. Стоило мне укрыться в женевском отеле, как известие о моей беременности распространилось мгновенно. Однако репортеры сочинили басню, будто со мной живет беременная женщина и когда она родит, я выдам ее ребенка за своего. Надо отдать должное прессе — выдумке поверили очень многие, даже, как выяснилось, мой дорогой друг Де Сика, а уж ему-то следовало знать меня лучше. Я была на седьмом месяце, когда мы встретились. Чтобы поздороваться, я встала и выпрямилась во весь свой внушительный рост, поэтому зрелище было впечатляющее. „Ах! — выдохнул Де Сика, — ты и впрямь беременна!“ Мой живот был неопровержимым доказательством.

Добавлю, что статьи в газетах в то время меня не волновали. Я была настолько поглощена своей беременностью, что ничто не могло меня задеть. Я не виню Де Сику в том, что он поверил. У меня самой нередко откладывались в памяти газетные небылицы про моих знакомых, хотя я знала наверняка, что они не соответствуют действительности.

Беременность и материнство совершают странную метаморфозу с женщиной. С одной стороны, они изолируют ее от мира, как меня от газетных статей; будущая мать целиком сосредоточивается на своем теле и той жизни, которая в нем развивается. Подхваченная мощной силой, она поднимается на недостижимую высоту и живет там, в ожидании будущего. С другой стороны, когда вы беременны, то по-новому ощущаете свою

роль на земле и вашу нерасторжимость с ней. Материнство навсегда избавляет вас от одиночества, даже в мыслях. Вы связаны со своим ребенком и с теми, кто живет рядом. Раньше вы были вольны распоряжаться собой: ходить куда вздумается, сердиться, торопиться, расставаться навсегда. Но став матерью, вы дважды подумаете — и за себя, и за ребенка. Вам нужно, чтобы вокруг царил мир и покой.

Ваш доктор

Беременность делает вас зависимой, возможно, впервые за все время сознательной взрослой жизни. Вам потребуется финансовая, физическая и моральная поддержка мужа. Возможно, вы будете зависеть от помощи родственников — матери, сестры, брата. Однако советы нередко оказываются противоречивыми, а ваши проблемы — индивидуальными, поэтому благополучный исход вашей беременности зависит, в основном, от одного человека — врача, которому вы верите.

Доктор играет важнейшую роль в жизни беременной женщины. Я знаю, что современные будущие матери хорошо разбираются в том, что происходит в их организме, знают, что для них лучше, и сами за себя отвечают. Однако их мнение не должно расходиться с советом хорошего доктора. Найдите врача, которому вы доверяете, выясните, совпадают ли его взгляды на беременность и роды с вашей точкой зрения. Некоторые врачи — сущие деспоты, о чем бы ни шла речь, начиная с витаминов и вплоть до обезболивания во время родов. Другие более лояльны. Все же, если общение с доктором вселяет в вас уверенность и спокойствие, то неважно, диктатор он или нет.

Мой доктор, профессор Юбер де Ватвилль, был для меня полубогом, поскольку пекся о моих малышах не меньше, чем я сама. Пишу это с глубокой печалью, потому что он недавно умер. Я потеряла друга и человека, который коренным образом изменил мою жизнь. Лишь одно меня утешает: тот, кто помог появиться на свет стольким людям и подарил им огромное счастье, навечно будет жить в их сердцах.

Профессор де Ватвилль был незаменим во время моих беременностей. Он обращался со мной очень спокойно и мягко. Позднее я поняла, что избранная им манера поведения диктовалась моим диким страхом потерять ребенка. Веди он себя строго, я бы нервничала еще больше, и бог знает, что бы произошло. Он, например, учил меня дыхательным упражнениям для родов, хотя потом признался, что с самого начала был убежден в необходимости кесарева сечения. Знай я о предстоящей операции, то перепугалась бы до смерти, а так выполнение упражнений помогало скоротать время. Профессор давал мне задания в меру, не допуская, чтобы их количество вызывало тревогу вместо покоя и уверенности.

Де Ватвилль был для меня больше, чем просто врач. Он не только руководил мною во время беременности, но и спас от выкидыша. В середине третьего месяца ко мне вернулось странное, бредовое ощущение, которое я пережила во время предыдущих двух выкидышей. Я была чуть ли не в шоке. Де Ватвилль сделал мне укол с дополнительной дозой эстрогена, и буквально тут же я успокоилась.

Не всякая женщина имеет, да и не каждая нуждается в столь преданной заботе, какой окружил меня мой доктор. Но, невзирая на любые обстоятельства, я настоятельно рекомендую вам найти доктора или акушерку, разделяющих ваши взгляды на беременность. Они помогут вам почувствовать себя в безопасности в самый ответственный период вашей жизни.

Непрощенные советы — проблема материнства

Тошнота, вялость, быстрая утомляемость — не самые серьезные неприятности, с которыми может столкнуться женщина, ждущая ребенка. Ненужные советы — вот чего ей следует опасаться больше всего. Если вы сильно огорчены, не обязательно этим с кем-то делиться, можно утешить себя чем-нибудь вкусненьким. Если устроились на новую работу, вы рассказываете о себе то, что считаете нужным. Но если вы беременны, ваше тело само свидетельствует о важных переменах в жизни. И тогда кто угодно: механик из гаража, бездетная официантка — все норовят одарить вас советом.

Непрошенные советы — крест, который вынуждены нести все матери до конца жизни. Начинают их давать во время беременности. Вы смущаетесь и краснеете, потому что материнство для вас в новинку. Когда вам советуют шлепать малыша пяти лет, у вас уже хватает опыта понять, что советчик — странный человек. Но пока вы вынашиваете дитя, вы уязвимы больше всего, так что заранее готовьтесь игнорировать советы.

Когда я была в положении, от подобных советов меня защищала изоляция в номере отеля, где я большей частью находилась одна. Стоило ребенку родиться, как я сполна получила свою долю. Помню, я сказала матери, что Карло плачет по ночам. Это ужасно, запричитала она, малыш, наверное, болен. У моей сестры Марии все новорожденные спали спокойно. Ах, мама! Ты уже забыла, как дети Марии в младенчестве не смолкали ночами напролет! Одни советовали мне кормить детей строго по графику, другие — как придется. Если я летним вечером выносила маленького Карло поиграть на травке, бушевал скандал. Откуда ребенку быть нормальным, если он не спит вечером?

Я очень быстро научилась со всеми соглашаться и с улыбкой говорила: „Да, разумеется, вы правы. Отличная мысль!" А потом поступала так, как считала полезным для своего ребенка. И я, и советчики оставались довольны друг другом.

Во время беременности я сделала окончательный вывод о непрошенных советах. Надеюсь, вы с ним согласитесь. Когда вы в положении, слушайтесь только своего доктора. Он или она располагает новейшей медицинской информацией и ответит на любые вопросы для того, чтобы исчезли ваши страхи.

Когда родится дитя, подчиняйтесь только своему инстинкту. Вокруг масса необходимой информации, не пренебрегайте ею. Каждая мать должна знать множество вещей о питании, режиме дня и обо всем, что поможет ей вырастить здорового счастливого ребенка. Но в конечном итоге лишь вы одна знаете своего малыша и как с ним обращаться. По-моему, уход за новорожденными значительно упростился бы, будь матери спокойней и уверенней в себе, им надо только понять, что каждый ребенок требует индивидуального подхода. Карло был очень возбудимым ребенком, и я допускаю, что отчасти по моей вине — тогда я была излишне нервной мамой. Эдуардо рос спокойным — я уже не дергалась по пустякам. Вашего младенца, возможно, нужно кормить каждый час, другого — через три.



Одна из радостей материнства в том и состоит, что вы учитесь узнавать свое дитя и умеете предугадывать, что ему нужно, давая, когда требуется. Не позволяйте никому лишать себя этой привилегии.

#### Красота беременной женщины

По-моему, ничто не делает женщину более прекрасной, чем беременность, когда она обретает царственный, независимый вид. Лично я во время беременности была более красивой, чем в любое другое время. Это звучит немного странно, но мой внешний

вид меня не волновал, так как все мысли сосредоточились на ребенке. Впервые за много лет я не беспокоилась о фотографах, создании имиджа и общественном мнении. Тем не менее, я занималась собой больше, чем когда-либо в жизни, за исключением, пожалуй, лет ранней молодости: ухаживала за руками, волосами, накладывала кремы, маски, лосьоны, пробовала разную косметику, чтобы скоротать время. Я вставала, завтракала, укладывала волосы, немного читала, делала маникюр и вот уже время ленча. Полдня пролетело, и я чуточку ближе к той минуте, когда возьму свое дитя на руки. Я знаю, что протекай моя беременность нормально, я не тратила бы столько времени на уход за собой. Однако во время беременности очень важно выглядеть привлекательно, хотя бы для того, чтобы не забыть, что вы женщина и будущая мать.

О фигуре придется забыть до определенного времени. Думайте о ней в последнюю очередь. Сосредоточьте внимание на полноценном питании и не считайте калории, пытайтесь остаться стройной. Вы набираете вес, чтобы быть здоровой и произвести на свет здорового ребенка. Бедра, лицо, руки меняются из-за того, что вы быстро поправляетесь. Это нормально. После родов кормление грудью и физкультура помогут вам вернуть фигуру, хотя возврат к обычному весу займет какое-то время. У некоторых женщин на это уходит не меньше года. Не расстраивайтесь, будьте терпеливы. Одна моя приятельница спустя несколько месяцев после родов ходила как в воду опущенная. Выяснилось, что она никак не может избавиться от веса, набранного во время беременности. Я уговаривала ее не обращать внимания, но расстроилась сама: до чего некоторые женщины озабочены фигурой — несколько лишних фунтов в корне меняют настроение. Знаю, что худеть трудно, но чем старше становится ребенок, тем больше вы принадлежите себе. Не пожалейте сил, и лишний вес исчезнет.

Во время беременности вам необходимо хорошее полноценное питание. У меня не было никакой особой диеты, потому что и обычно я слежу за этим. Я ела то же, что всегда, но понемногу и принимала витамины. Первые четыре месяца у меня держалось стойкое отвращение к мясу и я исключила его из своего меню. Единственное изменение в обычном питании наступило на седьмом месяце, когда профессор де Ватвилль из-за отеков запретил употреблять соль. По его словам, они были незаметны для меня самой, поскольку я каждый день вижу себя в зеркале. Я последовала его совету, и отеки исчезли.

Продолжайте заниматься физкультурой, если вы делали это до беременности, но с изменениями, предложенными врачом. Беременность — не самое подходящее время для активных упражнений, однако, если вы привыкли к физическим нагрузкам, не нужно от них сразу отказываться, только если возникнут какие-то осложнения. До седьмого месяца я не делала никаких упражнений из осторожности: доктор считал, что любое напряжение может вызвать выкидыш. Постепенно я стала заниматься простой гимнастикой и ходила по комнате. Это не так приятно, как мои регулярные прогулки в горах, но тоже полезно для кровообращения. Вам может понравиться посещать занятия гимнастикой для беременных, где вы встретите женщин, разделяющих ваши заботы и тревоги.

По мере увеличения срока беременности тело становится неуклюжим, а движения — неловкими. В это время можно побаловать себя. Экспериментируйте с косметикой, попробуйте разные новинки, особенно для глаз. Подведенные глаза и подкрашенные ресницы всегда привлекательны и украсят вас. Не забывайте о волосах, пусть они всегда будут чистыми, и стригитесь по мере необходимости. Ваша головка должна быть всегда аккуратно причесана. Из-за живота педикюр делать сложно, отложите его на будущее. Зато уделяйте особое внимание ногтям на руках: подпиливайте их, чистите, втирайте в лунки крем. Я красила свои ногти в разные цвета, которыми обычно не пользуюсь. Это развлекало меня и поднимало настроение.

Кожа во время беременности нуждается в дополнительном уходе. Начиная с третьего месяца, я втирала ланолиновый крем в живот и грудь, чтобы предотвратить чрезмерное растяжение кожи. Я не могла выходить из комнаты, но, надеюсь, у вас этой проблемы нет, поэтому, находясь на солнце, защищайте кожу специальным кремом. Гормоны, образующиеся в вашем организме, делают кожу более уязвимой к ожогам, а родинки и пигментные пятна, нередко возникающие во время беременности, еще больше увеличатся под воздействием солнечных лучей. Не жалейте крема, если у вас сухая кожа, обильно смазывайте ее. Мягкий массаж с кремом разгладит кожу и оживит кровообращение.

Ради будущего ребенка и собственного здоровья расслабляйтесь и отдыхайте при любой возможности. Приучите себя немного спать днем. Кладите ноги на подушку, чтобы предотвратить опухание лодыжек и расширение вен. Принимайте ванны, они успокаивают нервную систему. Лучше всего молочные ванны: если пользоваться маслом или ароматической солью для ванн, то нередко возникает аллергия. Вода не должна быть горячей, только чуть выше температуры тела, иначе вместо пользы получится вред. После ванны нанесите на влажную кожу питательный крем. В конце беременности садитесь в ванну осторожно, просите мужа помочь выйти из нее и нанести крем.

Я думаю, что, ухаживая за собой во время беременности, вы расслабитесь, получите удовольствие и будете гордиться результатом. Пользуйтесь случаем забыть, что думают другие о вашей внешности, и сосредоточьтесь на себе и ребенке. Не забывайте, однако, о макияже: пусть косметика радует вас больше, чем прежде.

### Вы стали матерью

К концу тридцатой недели заточения в швейцарском отеле я почувствовала приближение родов. Накануне вечером профессор де Ватвилль предупредил меня, что в шесть утра прямо в отель, чтобы избежать встречи с представителями прессы, приедет машина и отвезет меня в больницу. Мне сделают кесарево сечение, и все закончится к середине дня. Прощай, моя беременность. Я не смыкала глаз всю ночь напролет, думая о том, что мне не хочется, чтобы наступил конец моей беременности.

Я помню каждую минуту этой ночи и утра, шаги в коридоре, темное утро, машину, больничную палату. До меня донесся крик младенца, и я подумала, что через несколько часов раздастся крик моего малыша. Я ничего не боялась, просто было жалко расставаться с ребенком, ставшим частью меня.

Сейчас я понимаю — то были первые минуты материнства, когда твое дитя обретает свою жизнь. Беременность и материнство — разные вещи.

В ожидании ребенка мужество и терпение женщины увеличиваются. Она исполнена надежд. Она выковывает броню для защиты от беспокойства и тревог. Рожая ребенка, она думает только о том, как лучше выполнять то, что ей предназначено природой, и верит в благополучный исход. Когда дитя появляется на свет, матери требуются все мужество, терпение и отвага, накопленные раньше. Мудрость, которой она научилась во время беременности и родов, поначалу кажется такой незначительной, что женщина и не осознает ее, но именно благодаря ей с течением времени она обретет силу, помогающую стать настоящей матерью.



Вы, наверное, уже догадались, что я считаю материнство самой главной ролью в своей жизни. Ничто другое, даже премия „Оскара“, не может сравниться с радостью и чувством исполненного долга, которыми одарило меня материнство. По-моему, всем женщинам присуща инстинктивная потребность создать семью. Одни переносят ее на творческую работу, другие посвящают жизнь различным идеям. А мне ничто не заменит материнства.

Когда я забеременела, все заботы о карьере исчезли. Ничто, кроме ребенка, меня не волновало. Я бы и работу бросила ради него. Если это звучит несовременно, значит, я — несовременная женщина. Я убеждена, что новорожденный должен как можно больше времени проводить с матерью. Близость и внимание, которые малыш постоянно чувствует, — свидетельства любви, которую он пронесет через всю жизнь. Если вам повезло, то у вас сохранились теплые, яркие воспоминания детства, когда мама смотрела на вас или приходила на помощь, даря ощущение любви и безопасности.

Мне кажется, что те, кому довелось испытать эти счастливые моменты, будут счастливы в своей взрослой жизни. Они никогда не забудут всепоглощающую родительскую любовь. Тем, кто был обделен теплом и лаской, а запомнил лишь пренебрежение и страх, значительно труднее обрести мир и спокойствие.

Я понимаю, что значат мои слова и, честно говоря, отчасти надеюсь, что не вполне права. Многие современные женщины после родов быстро возвращаются к работе. Я искренне желаю, чтобы их дети выросли счастливыми, а мои идеи устарели. Однако признаюсь откровенно, что твердо убеждена: несколько часов после дневной работы не заменят дня, проведенного с малышом.

Если вы разделяете мои взгляды, желая проводить с ребенком все время, не волнуйтесь насчет своей старомодности. Следуйте своему инстинкту и наслаждайтесь обществом детей. Они поймут, что материнство дает вам счастье и уверенность, и это пойдет на пользу всей семье.

## Спокойствие

Когда мои мысли о красоте стали обретать законченную форму, мне захотелось выйти за пределы собственного жизненного опыта. Должны же быть какие-то общие законы красоты, думала я, рассказать о которых нужно читателям, и стала вспоминать тех женщин, чья красота считалась эталоном на протяжении столетий. Модные эталоны красоты меняются быстро, как погода. Мне же требовался тип, выдержавший испытание временем, — то, что было красиво вчера, сегодня и завтра — красота классического искусства.

Мона Лиза Леонардо да Винчи — первое, что пришло мне в голову. Вот женщина, которая захватывает воображение на протяжении столетий. Я видела картину давно и честно признаюсь, воспоминания о ней были довольно смутными. Она подвергалась разнообразной критике с точки зрения нынешних представлений о красоте, вплоть до ее полного отрицания.

Я отправилась в Лувр в весьма критическом настроении и встала перед портретом. На меня смотрела женщина: полноватые щеки, тонкие губы, а нос походил на мой. Наверняка Мона Лиза хотела, чтобы он был чуточку короче. Нет, в лице этой дамы нет ничего, что говорило бы мне о непреходящих законах красоты. Да, у нее чудесные глаза, но ей не мешало бы сбросить несколько фунтов. В наше время с такой внешностью она не нашла бы

себе работу. Однако чем больше я смотрела на картину, тем явственнее ощущала, что Мона Лиза, несмотря на очевидные недостатки, женщина необыкновенной привлекательности. Кажется, что она вот-вот откроет секрет, который перевернет всю твою жизнь. Как же объяснить волшебство, которое чувствуешь, глядя на нее?

Мона Лиза исполнила мое желание — она открыла мне тайну. Благодаря ее магическому, гипнотизирующему взгляду я поняла, что источником ее знаменитой улыбки и, следовательно, привлекательности, является спокойствие. Именно в этом заключается общий закон красоты, открытый мною в Лувре. Ради этого стоило совершить путешествие в Париж. Мона Лиза стала для меня женщиной, которая обладает самым ценным знанием на свете — знанием себя. Ни одна красота в мире не может сравниться с красотой самопознания и удовлетворения, которое приходит, когда вы принимаете себя такой, какая вы на самом деле.

Я писала об уверенности в себе как одном из слагаемых красоты, однако между ней и спокойствием есть разница. Уверенность в себе необходима для общения с внешним миром, спокойствие отражает ваш внутренний мир.

Женщинам прошлого, как мне кажется, было легче обрести спокойствие. Конечно, у них хватало хлопот, в то время как сегодня в нашем распоряжении — все достижения современной цивилизации — от лекарств до посудомоечных машин. Однако в прошлом женщина не выбирала, как жить, а принимала то, что есть. С неверным выбором трудней смириться, нежели с тем, что тебе определено волей судьбы. Современная женщина сама строит свою жизнь, решая, когда и за кого выходить замуж, иметь ли детей и когда, где жить и нужно ли работать. Вы, может быть, не самостоятельны в решениях, но знаете, что другие женщины вольны выбрать то, что им хочется. Нередко это знание, наряду с отсутствием собственного выбора, оказывается тяжким бременем. Но не забывайте, что свобода выбора приносит с собой, как следствие, волнения и тревоги.



В сложном современном мире нелегко ориентироваться. Нужно отдавать себе отчет в трудностях, которые встанут перед вами, когда придется сочетать работу, семью и обязанности по отношению к самой себе. Чтобы успешно преодолеть их, вам необходима уверенность и чувство меры для распределения своих сил. Спокойствие — бесценный дар, помогающий вам найти подлинные ценности и увидеть красоту в вашей жизни.

Журналисты часто спрашивают меня, в чем заключается мой самый „большой“ секрет привлекательности. „Что тут сказать“, — пожимаю я плечами, ища честный и убедительный ответ, и увожу беседу в сторону. Однако, в конце концов, я поняла, что владею этой тайной. Это тайна лишь потому, что вы о ней не слышали и не читали. Даю слово, что, узнав ее, вы похорошеете еще больше. Итак, мой самый „большой“ секрет — это ощущение внутреннего покоя.

Мне часто говорили, что мне присуще это качество, но лишь недавно я осознала его ценность. Его существование — не только моя заслуга: мне дала его моя семья, мать, дети, жизненный опыт и многое другое. Мое спокойствие очень хрупко, бывают времена, когда до него далеко, как до неба. Но после урока, преподанного мне Моной Лизой, я решила, что

спокойствие — необходимое условие красоты, и мне хочется поделиться с вами своими мыслями об этом самом главном секрете.

Парадоксально, но факт: чем больше вы жаждете спокойствия, тем быстрее оно ускользает от вас. Все искусственные попытки стать спокойной обречены на провал. Спокойствие во многом зависит от умения получать удовольствие от маленьких радостей и удовлетворение от достижения любой цели. А вы думали, что и в самом деле есть некая загадка, разгадав которую, вы станете счастливой без труда? Лично мне общение с семьей, особенно с детьми, дарит глубокое внутреннее спокойствие. Моя работа доставляет мне много радости, но вовсе не из-за блеска и славы, а тогда, когда я достигаю поставленной цели.

Ощущение покоя так же нельзя где-то достать, как узнать, почему улыбается Мона Лиза. Оно само вас найдет, просто будьте к нему готовы. А для этого есть свои приемы, которые сделают вас более восприимчивой к нему.

### Организованность

Организованность. До чего скучное слово, сразу напоминает о долге и обязанностях. Иногда мне достаточно услышать его — и хочется стать бабочкой и порхать с цветка на цветок. Уверена, многие думают так же, когда им начинают твердить, что нужно быть организованными. Нам нравится поддаваться порыву, вероятно, потому, что легкомыслие считается привилегией юности. У своих сыновей я определила это как синдром „ноги на кресле". Молодежь готова лететь куда угодно, если это вдруг взбредет им в голову, но не любит подчиняться приказам и просьбам. Все-таки лучше изменить свое отношение к организованности, потому что она не сужает, а расширяет рамки нашей свободы, облегчает жизнь и делает ее более приятной. А вдруг, благодаря ей, мы помолодеем душой?

Недисциплинированность и, как следствие, суетливость и нехватка времени, разрушает самые лучшие планы и намерения. Если вы хотите мира и покоя в своей жизни, приходится как-то планировать ее.

Ошибочно считать, что организованность — способ выстраивания мероприятий в строгой последовательности, которая предполагает затем несколько часов отдыха. Лучше рассматривайте ее как средство сделать скучные домашние дела источником удовольствия. Это не так-то просто и сопряжено с трудом, но с лихвой его окупает.

Вот что я называю быть дисциплинированной ради удовольствия. У всех нас есть обязанности, которые мы не выполняем, потому что они скучные. Мне, например, такое увиливание портит жизнь. Из-за того, что мне не хочется гладить блузку, писать письмо или звонить по телефону, я откладываю эти дела. Они тем не менее остаются где-то в подсознании, всплывая время от времени, свидетельствуют о том, что я ленива и безответственна. Я чувствую себя виноватой и неважно, чем я занята — передо мной как вечный укор — напоминание о невыполненном деле.

В жизни всегда были и будут вещи, которые мы не хотим делать. Подумайте, однако, насколько упростится ваше существование, если вы сумеете внести элемент развлечения в свои домашние обязанности. Скажем, вы терпеть не можете мыть посуду. Согласна, жалко убивать целый час на это малоинтересное занятие. Так придумайте, чем себя развлечь, включите радио, послушайте новости, музыку, беседу. Однажды, когда я жила в Париже, то пригласила друзей к себе на ужин. Помыть посуду было некому, а я терпеть не могу входить утром в неприбранную кухню. Поэтому я пригласила гостей составить мне компанию, пока я навожу порядок. Конечно, у меня была и задняя мысль — а вдруг кто-нибудь поможет.

Помочь захотели все, вечеринка переместилась на кухню, мы веселились и прикончили все вино. Гости остались довольны и запомнили этот вечер, а оставь я все до утра, пришлось бы долго возиться самой.

Возможно, вы не любите писать письма, даже деловые, потому что вам не нравится сидеть дома одной и сосредоточенно сочинять. Дома очень многое отвлекает. Так соберите свои материалы и отправляйтесь в библиотеку или другое спокойное место, где можно сесть и поработать. Домашние дела не будут вас беспокоить, а перемена обстановки может вас вдохновить. Таким образом вы останетесь вдвойне довольны: и дело сделали, и в новом месте побывали.

Возможно, вы слишком много времени тратите на телефонные разговоры: необходимость в двух-трех словах оборачивается продолжительной беседой. По себе знаю — короткая записка вместо звонка экономит массу времени. Заведите хорошую почтовую бумагу, напечатайте на ней свое имя, а необходимую информацию сообщайте с помощью цветных чернил. Теперь письма и записки не будут для вас суровым испытанием. Кстати, о радио: Карло подарил мне маленький магнитофон с наушниками, которые я не снимаю, делая уборку с пылесосом. Его шум сведет с ума кого угодно в доме, а я в это время наслаждаюсь своими любимыми пленками.

Чтобы необходимая собранность не легла на вас тяжким бременем, проведите четкую грань между тем, что вы любите и не любите делать, а потом сочетайте приятное с полезным. Тогда ваш день не будет делиться на черную и белую половину, радости и неприятности. Разумное сочетание поможет вам лучше контролировать и свое время, и себя. Не могу обещать, что вы почувствуете себя моложе, но настроение точно улучшится, и окружающие тотчас заметят разницу.

И последнее, что хочется добавить в связи с организованностью, — вы должны научиться говорить „нет". Много лет назад Чарли Чаплин сказал мне: „София, у тебя есть большой недостаток, от которого нужно непременно избавиться, иначе ты никогда не будешь счастливой. Ты должна научиться говорить „нет". Это один из важнейших уроков, которые преподносит нам жизнь. А ты, дорогая, не знаешь, как сказать „нет", и это действительно беда".

Тогда я еще не понимала, как глубоко был прав Чарли Чаплин. Если вы хотите планировать свое время, как вам удобно, способность говорить „нет" совершенно необходима. Иначе вас закружат дела, которые, по сути, вас не касаются. Вы понапрасну растратите свою энергию на людей, ее не заслуживающих, что нередко происходит со мной, когда я говорю „да" чему и кому угодно. Это — слабость характера, и я пытаюсь с ней бороться. Я хочу в конце концов научиться отказываться от вещей, которые меня не интересуют, вежливо, но твердо. Советую вам последовать моему примеру.

## **Контроль**

Контроль — составной элемент спокойствия. Это звучит несколько парадоксально, поскольку мы обычно понимаем под контролем активные действия. Например, „я должна контролировать ситуацию", „я должна взять на себя ответственность". Однако я убеждена, что мы обретем мир и покой, признав, что наш контроль имеет границы. На современных женщин возложены всевозможные обязанности, но они, кажется, стремятся к еще большему разнообразию. В этом нет ничего плохого, но на определенном этапе следует признать, что вы не в состоянии держать абсолютно все под своим контролем.

Это один из первых уроков, которые получают создатели фильмов. Сотрудничество становится законом. Каждый должен выкладываться до конца, чтобы сообща достичь наилучшего конечного результата. Актеры, гримеры, художники — каждый выполняет свои обязанности, не представляя картины в целом. Даже режиссер ограничен временем, финансами, погодой и т.д.

В жизни мы тоже имеем дело с тем, что есть под рукой. Все мы — жены, матери, дочери, деловые женщины, существуем в определенных рамках. Мудрость приходит, когда, зная границы своих возможностей, вы все равно выкладываетесь до конца. Мне нравится американское выражение „подумай, не спеши“. Оно стопроцентно адресовано мне, потому что я обычно жажду действовать немедленно. Карло помогал мне учиться быть терпеливой, когда я начинала карьеру в кино и стремилась получить хорошие роли. „Подожди пять минут“, — повторял он. Это был его вариант „подумай, не спеши“. Что же, теперь я усвоила это, обретенное терпение во многом изменило мою жизнь.

Хороший урок контроля за собой преподавал мне мой малыш Эдуарде {впрочем, он давно уже не малыш}. Он решил нарисовать пианино в подарок своему старшему брату. Карло-младший только начал учиться на нем играть. Что это было за пианино! Ноты вылетали из разноцветных музыкальных ключей. Я удивлялась все больше и больше по мере того, как его замысел обретал формы. Каких трудов мне стоило сдержаться, не исправлять, не взять карандаш, чтобы объяснить черно-белую симметрию инструмента, стоящего рядом. Пришлось подавить порыв, чтобы не испортить рисунок своим вмешательством. Но насколько было ограничено мое видение по сравнению со взглядом Эдуардо! Он изобразил чудесное пианино, из которого музыка лилась сама собой.

Бывают случаи, когда трудно сохранять спокойствие и не давать руководящих указаний. Обстоятельства могут быть серьезнее, чем детский рисунок: болезнь, муж, заваленный работой, размолвка с подругой. Но после того, как вы сделали все от вас зависящее, найдите в себе мужество признать, что выше головы не прыгнешь и вы не в состоянии контролировать все на свете. В каких-то ситуациях вы не режиссер, а актриса. И тогда вы обретаете спокойствие.

### Достижение цели

Ничто в жизни не приносит больше радости, чем достигнутая цель. Хочешь добиться чего-то, бросаешь на это все силы — вот это и есть жизнь. Поставив перед собой задачу, я целиком и полностью сосредоточиваюсь на ней, стремясь достичь совершенства, работаю, не считаясь со временем, и не щаю себя. Не имея я драматического таланта, то развивала бы свои другие способности: стала бы лучшей учительницей в родном городе, самой лучшей секретаршей в мире или чемпионкой среди продавщиц. Чем бы я ни занималась, я делаю это терпеливо, целеустремленно и с удовольствием. Не думайте, что я преувеличиваю или хвастаюсь. Это такое же свойство моей природы, как улыбка, походка или многократно обмеренный бюст. В жизни мне ничего не давалось легко. Мой брак, дети, карьера — результат напряженной работы. Поэтому я знаю, что говорю, когда признаюсь вам, что целеустремленность и тяжелый труд принесли мне больше всего счастья в моей жизни.

В водовороте ежедневных дел нелегко выкроить время на серьезный анализ своей жизни. Если вам это удастся, то прошлое предстанет перед вами в неожиданном свете. Наверное, вы слышали выражение: „Жизнь, не достойная подражания, ничего не стоит“. Я целиком с ним согласна. Если вы не задумывались, куда вы, в сущности, идете и не меняли направления, то, скорее всего, вы обречены топтаться на месте. Оглянитесь хотя бы на прошлый год и спросите себя, что вы сделали действительно стоящего? Выучили новый язык? Родили ребенка? Научились вязать? Устроились на новую работу? Совершили

путешествие, о котором давно мечтали? Если особенно нечего вспомнить и время прошло так себе, следует продумать, как лучше провести следующий год. Суть не в том, чтобы ставить перед собой глобальную задачу, хотя это всегда похвально, а в том, чтобы определить конкретную цель, достижение которой реально. Затем направьте на нее всю свою энергию и не разбрасывайтесь.

В этом смысле мне повезло, что я актриса. Каждый фильм для меня — очередной вызов. В моей жизни есть естественный ритм, который я очень ценю. Я всегда недовольна своей последней ролью и стремлюсь взяться за следующую, чтобы сыграть ее еще лучше. Надеюсь, что и в девяносто лет меня по-прежнему будут обуревать новые планы и проекты.

Почему-то легко забывается возбуждение, которое охватывало вас в юности, когда до желанного оставались считанные шаги. Вот ребенок научился кататься на велосипеде. Он так и светится от счастья и радости, потому что осуществил задуманное. Так не лишайте себя подобного удовольствия. Если ваши дни протекают однообразно, вы не предвкушаете с волнением завтрашний день и ничего не ждете от будущего, мир и спокойствие не посетят вас.

Обдумывание дальнейших планов может натолкнуть вас на мысль, что ваша жизнь складывается не так, как вам бы хотелось. Бывает, что избранный вами курс хорош, но лишь на короткое время. Иногда я думаю, что никогда не была ребенком, а сразу родилась взрослой разумной женщиной, которая всегда много работала. Я росла без отца, жили мы бедно. Так получилось, что для сестры я стала отцом, а для матери — мужем, а побыть молодой и легкомысленной не успела. У меня, наверное, впервые в жизни появилась возможность пожить беззаботно. Не знаю, смогу ли я, и пишу об этом лишь потому, что хочу помочь вам взглянуть на вашу жизнь другими глазами.

Для современной женщины сегодня важно иметь что-то свое в жизни, помимо брака. Начни я жизнь сначала, не думаю, чтобы мне очень хотелось рано выйти замуж. Конечно, в дни моей молодости замужество было главной целью женщины, все остальное шло как премия. Однако я пришла к заключению, что женщине необходимо иметь в жизни что-то еще. Каково ей придется, когда дети вырастут и покинут дом? Многие женщины сталкиваются сейчас с этой проблемой. Я очень горжусь своей сестрой Марией, которая сумела получить степень доктора после четырех лет учебы. Как же, наверное, трудно заставлять себя заниматься, когда полно забот и многое отвлекает. Но Мария, как и многие другие женщины, сегодня добивается своего, доказывая себе и детям, что способна реализовать себя в разных ролях.

## Сон

Недавно я перебирала старые газетные вырезки со своими интервью, собранные за много лет. Меня насмешило, что в каждом из них я буквально пою хвалу хорошему ночному сну. Так, по крайней мере, кажется, когда читаешь все подряд. Однако я и в самом деле думаю, что сон, как подлинный источник спокойствия, часто недооценивают. С одной стороны, когда спишь, ни о чем не волнуешься, с другой — подсознание и во сне продолжает работать, заставляя вас думать и переживать. Во всяком случае, для меня сон очень важен и на него не жалко времени.

Многие люди попросту недосыпают. Некоторые с гордостью заявляют, что для отдыха им достаточно поспать ночью четыре-пять часов. Возможно, они правы, но большинство это явно не устраивает. Мне необходимо спать девять-десять часов, чтобы следующий день сложился удачно. От полноценного ночного отдыха зависит самочувствие в течение дня.

Я не единственная в семье, кто верит в целебную силу сна. Однажды на кинофестивале в Канне, о котором мой муж Карло предпочитает не вспоминать, он был членом жюри. На утреннем просмотре первой шла картина Трюффо „Четыреста ударов“. Карло сидел в первом ряду, несмотря на вечерний прием, который закончился накануне довольно поздно, и что же, на другой день в газетах красовались фотографии Карло, сладко спящего в кресле, а заголовки гласили: „Даже „Четыреста ударов“ Трюффо не смогли разбудить Карло Понти!“

Перед тем как заснуть, старайтесь настроить себя на спокойный лад, чтобы сон был хорошим и крепким. Гоните прочь волнения и тревоги. Если не можете успокоиться, попробуйте почитать. Я держу у кровати книгу и читаю понемногу перед сном, чтобы мысли унеслись в мир фантазии и воображения. Будьте осторожны в выборе книги — я как-то начала читать роман Умберто Эко „Имя Розы“ и не могла оторваться почти всю ночь.

Если вам трудно заснуть, старайтесь выработать ритуал отхода ко сну. Ложитесь в постель в одно и то же время, чтобы организм привык отключаться. Для расслабления можно принимать непродолжительные теплые, но ни в коем случае не горячие ванны. Хорошо выпить стакан молока: кальций, который в нем содержится, действует как успокоительное. То же действие окажут одна-две таблетки кальция.

Не заикайтесь спортом непосредственно перед сном — упражнения взбодрят вас и заснуть будет трудно. У меня есть приятельница, смастерившая себе особую „сонную подушечку“ — думку. Она сшила ее из шелка, а можно и из хлопка, и наполнила ее смесью из лепестков розы, апельсиновой кожуры, толченого клевера и разных трав — розмарина, лаванды, чабреца. Она кладет ее на обычную подушку и верит, что запах помогает ей мирно отойти ко сну. И, наконец, любовь действует лучше любого снотворного.

## Одиночество

Я думаю, что стремясь обрести спокойствие, вы должны научиться получать удовольствие от одиночества. Сознательное одиночество, в отличие от вынужденного, — настоящее наслаждение. Никто и ничто не мешает бегу ваших мыслей, и вы можете решить проблемы, которые беспокоили вас.

Довольно давно я обнаружила, что самое лучшее общество для меня — я сама. Я ценю одиночество как средство для восстановления сил, как избавление от тоски и печали. Но я не ищу предлога, чтобы уединиться. Просто мне нравится проводить время, как мне угодно — гулять, читать, слушать музыку, заниматься мелкими домашними делами. Иногда я беру щетку и слоняюсь по квартире, мурлыкая под нос. Я знаю, что служанка думает, будто я стараюсь пробудить в ней большее рвение, но на самом деле мне просто хочется забыться. Домашние хлопоты для меня — нечто вроде активной медитации. В суматошный день нет ничего приятнее, чем побыть несколько минут одной. Даже когда семья в сборе, я нередко ищу краткого уединения: запираюсь в ванной и даю себе немного отдохнуть и расслабиться.

Нередко день или даже конец недели, проведенный в одиночестве, оказывается не менее эффективным, чем отдых на курорте. Он дает вам возможность прислушаться к своим мыслям, которые обычно заглушаются шумом повседневной напряженной жизни. До чего приятно куда-нибудь поехать одной, навестить друзей, отправиться в музей. Для многих женщин хождение по магазинам по утрам является отличным средством отдыха. Я их

прекрасно понимаю, хотя сама небольшая любительница ходить по магазинам. Я очень много путешествую, и иногда мне хочется сесть в самолет и на несколько часов обрести абсолютную свободу. Немало удачных идей пришло мне в голову во время полетов.

## Дружба

Рассказ о путешествиях и магазинах навел меня на мысли о дружбе. Я уже говорила, что не люблю ходить по магазинам, но когда делаю это, довольно редко, то обязательно с подругой, и мы от души веселимся, как девчонки на каникулах. Мы бродим по разным магазинам, смотрим на товары, сравниваем вкусы и, конечно, смеемся. У женщин достаточно поводов для того, чтобы подружиться, и в этом смысле нам очень повезло.

Размышляя о дружбе, я, естественно, вспоминаю, сколько у меня друзей. Близких друзей всего два-три человека, и я очень их ценю. Не думаю, чтобы их могло быть больше, иначе просто невозможно доверительно общаться.

Нелегко встретить настоящего друга. С ним вы остаетесь самим собой, ибо честность составляет истинную суть дружбы. Конечно, быть честным можно лишь с тем, кому доверяешь и кто желает вам добра. Друзьями становятся не сразу, а если вы нашли того, с кем можно разделить радости и печали в жизни, вам действительно повезло.

Дружба не всегда постоянна. Люди приходят в вашу жизнь и уходят, нередко у дружбы короткий век. Одна из печальных особенностей моей профессии заключается в том, что во время работы над фильмом очень сближаешься с людьми, а потом приходится расставаться. При этом знаешь, что прежних близких отношений уже не будет, даже если каким-то образом удастся продолжать общение. Я очень дорожу подобной дружбой. К примеру, Энн Крамер, жена Стэнли Крамера, проводила со мной целые часы во время съемок фильма „Гордость и страсть“. Это был мой первый фильм на английском языке, который я тогда едва понимала. Перспектива выставить себя на посмешище приводила меня в ужас — я ведь не могла вставить даже слова в сценарий, если что-нибудь забуду. Энн помогала мне каждый вечер учить роль, она дала мне томик стихов Т.С. Элиота и слушала, как я читаю, исправляя ошибки в произношении. Я никогда не забуду ее доброты.

Иногда, увы, не так часто, как хотелось бы, встречаешь человека и сразу угадываешь, что вы подружитесь. Просто чувствуешь, а объяснить не можешь. Именно так я подружилась с Анн Страсберг. Мы встретились на съемках „Кассандры“, где я работала вместе с ее мужем, незабвенным Ли. Я тотчас влюбилась в их семью, включая и чудных детей, и очень переживала, когда Ли не стало. После этой трагедии наша дружба стала еще крепче. Я восхищаюсь Анн как женщиной огромного мужества, таланта и стиля. Целью ее жизни стало продолжение работы покойного мужа. Благодаря ее усилиям существует основанная им Школа актеров.

Конечно, я поддерживаю контакт с коллегами по работе. Базилио Франкина, исполнительный продюсер фильма „Женщина с реки“, который мы сняли в 1954 году, стал моим близким хорошим другом. Базилио — Водолей, а рожденные под этим знаком, по моему, созданы для дружбы. Он — воплощенная совесть и не позволяет мне от чего-нибудь увильнуть. Вдобавок, Базилио философ, а если вам попадается человек, в котором соединены эти качества, будьте готовы к постоянным оправданиям. Но Базилио, к счастью, не совсем идеален, и поэтому мы легко нашли общий язык.

Дружба ценна еще и тем, что она может вытеснить даже любовь из вашего сердца. Звучит несколько странно, но я думаю, что это правда. Вы очень многого ждете от мужчины, которого полюбили, хотите, чтобы он стал для вас всем на свете, а это нереально. Вы хотите,

чтобы он вникал во все ваши проблемы и сочувствовал вашим переживаниям. Однако многие знают, а некоторым предстоит узнать, что это невозможно. Ни один человек не в состоянии целиком заполнить вашу жизнь, какие-то мысли и чувства он просто не сумеет понять. Вот здесь-то дружба творит чудеса. У меня бывали моменты, когда беседа с другом была именно той помощью, в которой я нуждалась, а участие и понимание возвращали мне душевное равновесие. Профессиональная помощь врача никогда не приносила мне утешения, в то время как добрый друг не раз выручал из беды.

Когда думаешь о том, что такое дружба, прежде всего представляешь доверительную беседу — вы делитесь своими переживаниями, проблемами, мыслями. Однако бывает так, что умение промолчать становится самым ценным в дружбе. Витторио Де Сика, который был одним из моих самых близких друзей, узнал о том, что он тяжело болен, перед съемками „Путешествия“. Когда съемки начались, то все, и он в том числе, говорили, что ему гораздо лучше. Не знаю, верил ли в это он сам. Героиня, роль которой я играла, страдала неизлечимой болезнью и была обречена на смерть. Ее дальний родственник (Ричард Бартон) отправляется вместе с ней в путешествие, пытаясь помочь ей. Они влюбляются друг в друга, и последние дни героини превращаются в чудесную сказку, полную всех радостей жизни. „Путешествие“ стало последним фильмом режиссера. Меня мучали нехорошие предчувствия, но я держала их в себе, молча слушала его указания, как играть женщину, которая обрела счастье и вот-вот должна умереть. В этой роли я выложились до конца. Завершив работу, я обняла на прощание Витторио. Последнее, что я слышала — на съемочной площадке — его смех. Через несколько месяцев он умер.

Дружба замечательна своим разнообразием: с одной приятельницей вы всегда обсуждаете мужа, с другой — проблемы на работе, третья — идеальная спутница для путешествий. Не требуйте, однако, слишком многого от друзей, не заставляйте их вести себя так, как вам хочется. Избегайте чрезмерной идеализации дружбы, это ведет к эгоизму. Учитесь ценить то хорошее, что есть в каждом человеке.

И в завершение: не считайте, что ваши друзья — нечто само собой разумеющееся. Берегите дружбу, будьте благодарны своим друзьям, ибо без них ваша жизнь будет намного беднее.

## Вера

Легко утратить контакт с духовной стороной своей натуры, что весьма печально, поскольку она может стать главным источником мира и спокойствия. Я всегда верила в существование некоей сверхъестественной, силы и молитва служила мне для связи с нею. Меня, однако, уже не удовлетворяют те формальные молитвы, которым я научилась в детстве. Я возношу молитвы Богу, который пребывает внутри меня. Когда я молюсь, то обращаюсь не к небесам, но к духу, который направляет меня по жизни.

Сейчас, к сожалению, есть немало людей, критически относящихся к вере. Те, кто очень много рассуждает о религии, часто придерживаются крайних взглядов, что отталкивает молодежь, ищущую духовного единения. Как-то вечером в Мадриде, когда снимался фильм „Падение Римской империи“, я прогуливалась по улице и встретила Алека Гиннеса, выходящего из церкви. Он сделал вид, что не видит меня. Алек стал католиком и, наверное, подумал, что мне покажется странным его посещение церкви. Но его религиозность произвела на меня большое впечатление, заставив посмотреть на него другими глазами.

Я не надеюсь, что Бог уберезет меня от беды или сотворит чудо. Вместо этого я нахожу силы, чтобы верить в себя и своих близких. Не подлежит сомнению одно: если у вас есть вера, вы сами можете творить чудеса.

## Возраст

Десять лет тому назад, в какой-то журнальной статье я сказала, что хотя мне скоро стукнет сорок, я не чувствую этого возраста, словно тут какая-то ошибка. Другим может исполниться сорок, но не мне. Что же, теперь мне пятьдесят, и это не меньше удивляет меня. Не то чтобы я боялась этой даты или не хотела быть пятидесятилетней, просто сама мысль о том, что я дожила до подобного возраста, кажется мне странной.

Но я уже не та, что в сорок лет, и это очень меня радует. Из-за трудностей, что довелось пережить, каждый год дорог мне. Возраст более не волнует меня в обычном смысле, как было раньше, за что я благодарна своим детям. Из-за них я смотрю вперед, в будущее, а не тоскую о прошлом. Дети сохраняют молодость, потому что с их помощью вы узнаете новое, пересматриваете свои взгляды, учитесь мыслить по-другому. Само присутствие детей обращает вас в будущее.

Что касается моей работы, то именно со временем ко мне пришло большее мастерство и умение. С самого начала карьеры в кино я поставила своей целью стать настоящей, серьезной актрисой, а не секс-символом, чьи возможности ограничены юностью. Выбор был обусловлен практическими причинами — нужно было содержать себя и семью, но сегодня я рада, что моя карьера не зависит от свежести лица двадцатилетней девушки. В кино немало актрис, которые канули в небытие, потому что не создали ни одного значительного характера на экране, не развивали свое драматическое дарование и с годами им стало нечего предложить зрителям. Да, такая судьба ждет не только актрису, а любую женщину, независимо от ее профессии, если она полагается лишь на свой внешний вид.

Для меня, как и для многих женщин, самым трудным было тридцатилетие. В этом возрасте молодость уже позади. Делайте с собой что угодно, но уже никто никогда не скажет про вас: „Да, и вдобавок такая молоденькая!“ Теперь вы отвечаете за себя как взрослый, зрелый человек. Настает время окинуть свою жизнь внимательным взглядом и решить, верно ли она складывается. Для меня очень болезненно было оставаться в тридцать лет бездетной. Без детей у меня не было счастья, и ребенок казался самым важным на свете. Однако это было выше моих возможностей, но, как выяснилось к моей великой радости, не навсегда. Все же, в тридцать лет вы начинаете сознавать, что дороги перед вами усеяны не только розами. Плохо ли, хорошо ли, но на ваших плечах лежит груз прошлого.

Я довольна, что мне пятьдесят. Не думайте, что я притворяюсь, делая хорошую мину при плохой игре. Это сушая правда. Я живу в мире и согласии с собой, чего не было раньше. Я гораздо лучше знаю себя, знаю, как распорядиться своим временем, потратить силы и энергию и что доставляет мне наслаждение. В этом есть глубокое удовлетворение, но обрести его можно только со временем.

Я заметила, что за последние несколько лет изменилось отношение к молодежи. Мир смотрит на молодых по-другому. Помните „культ молодых“ в шестидесятые годы? Все, что изрекала молодежь, имело вес и значение, а мнение человека старше тридцати не принимали в расчет. Сегодня все иначе. Молодым стало труднее жить, они не так уж уверены в будущем и перестали быть объектом поклонения. Сейчас исчезла так называемая пропасть между поколениями, молодежь и старики мирно сосуществуют, делятся своими мыслями и чувствами. И для тех, и для других это — благо. Для молодых — потому что им

предлагается более трезвый, взвешенный взгляд на мир, для пожилых — потому что они гордятся многим из пережитого.

Уважение к своему прошлому примирит вас с возрастом, сколько бы вам ни исполнилось лет. Если в былые годы вам довелось сталкиваться с трудностями, преодолевать их, не страшиться последствий, завоевывать любовь, временами рисковать и хотя бы иногда побеждать, тогда вы будете рады, что дожили до своего возраста. Но, если вы не удовлетворены своей жизнью и понимаете, что даром потеряли время, упустили шансы, не реализовали возможности, а мечты так и остались мечтами, тогда вам остается лишь сожалеть о возрасте и мечтать повернуть время вспять.

На лице женщины ясно отражаются ее чувства по поводу возраста. Они особенно заметны у женщины за сорок, когда она встречается с хорошенькой молодой девушкой. Если женщину гложет досада, ей нелегко скрыть зависть. Если она довольна жизнью, то смотрит на девушку с симпатией и снисхождением.

Мне повезло иметь прекрасный пример для подражания: моя мать Ромильда в свои семьдесят три года по-прежнему красивая женщина. Всю жизнь она была красавицей, и я никогда не беспокоилась, как буду выглядеть в старости. Я видела, насколько привлекательной и уверенной можно быть, когда девичья пора миновала. Думается, что если бы женщин, подобных моей матери, было побольше на свете, то мы бы меньше сожалели об ушедших годах и с удовольствием шли навстречу будущему.

#### Горький вкус будущего

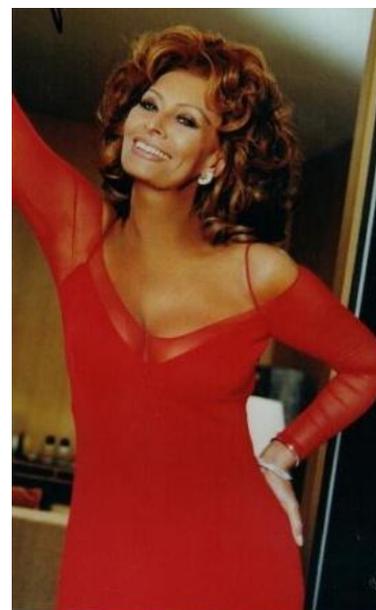
Большинство из нас совсем не думает, какими мы станем в старости. Посматриваем на матерей и бабушек или встречаем привлекательную пожилую женщину и говорим себе: хорошо бы в этом возрасте выглядеть как она. Но в целом наш облик в будущем — загадка.

Случилось так, что эта тайна приоткрылась мне во время съемок картины „Леди Л“, вышедшей на экраны в 1965 году. По сценарию я должна была превратиться в восьмидесятилетнюю старушку. Для последних кадров гримеры сделали мне морщины и приклеили лишнюю кожу. Я с изумлением смотрела, как прямо на глазах исчезала моя юность. Изменилось не только лицо: пришлось подражать манерам и движениям старой женщины. Тело одеревенело, плечи сгорбились, а глаза начали косить. Я не только выглядела, но и чувствовала себя старой. Но ощущая вкус будущего, было приятно обнаружить, что он не такой уж горький. Рассматривая старушку в зеркале, я подумала, что если в этом возрасте со мной будет муж, мои сыновья, их жены, мои внуки, жизнь не так уж плоха.

Путешествие во времени стало самым ценным опытом, полученным за время работы в кино. Я поняла, что старость больше всего страшит нас своей неизвестностью, мы боимся, что станем другими, некрасивыми, ненужными. Но когда воочию видишь, что с тобой будет, оказывается, что все не так ужасно. Внутренне вы такая же, какой были всегда, и это примиряет со старостью.

#### Красота зрелого возраста

Лучше всего понимают и ценят красоту зрелого возраста во Франции. У французов исторически сложилось восторженное отношение к красоте женщины, которой за сорок. В этой стране



распространено убеждение, что женщина моложе тридцати еще не созрела, неискушена и куда менее соблазнительна, чем ее старшая сестра. Я никогда не забуду, что сказал мне один француз: „В возрасте между тридцатью пятью и сорока пятью годами женщины старые. Но после сорока пяти в некоторых словно бес вселяется и делает их восхитительными, страстными красавицами. Горечь пропадает, вместо нее приходит спокойствие. Таких женщин стоит искать и завоевывать, потому что мужчины, которым это удастся, никогда не стареют". Вы, наверное, захотели переехать в Париж? Если не получится, можете научиться способу стать такой „страстной и восхитительной".

Первая задача, которая стоит перед женщиной, желающей стать неподвластной времени — это создание своего строго индивидуального облика. Некоторые женщины, к примеру, Грета Гарбо или Кэтрин Хэпберн, обладают уникальной внешностью и возраст им — не помеха. Они знают, что им идет из одежды и косметики, и сохраняют свой стиль всю жизнь. В главах, посвященных элегантности и моде, мы обсуждали, как выявить свою индивидуальность. Это нелегко, отнимает время и силы, но я убеждена, что это единственно важный фактор, помогающий женщине быть красивой всю жизнь.

Если женщина не выработала свой стиль, то с возрастом она, скорей всего, совершит одну из двух ошибок — либо станет жертвой быстро меняющейся моды, либо станет одеваться в стиле своей юности.

Женщина зрелого возраста, надевающая ультрамодные вещи, выглядит нелепо, разве что она очень тщательно выбирает то, что подчеркивает ее достоинства или придерживается классического направления. Большинство из того, что выдается за моду, на самом деле — причудливые безделки. Брючки до середины икры, кожаные военные куртки, сползающие с плеч свитера и тому подобное хороши на юных девушках, но на зрелой женщине смотрятся гротескно: слишком велик контраст между самой женщиной и ее попытками молодо выглядеть. Это отчаянное стремление как ничто другое делает ее еще старше. Женщины, одетые в соответствии с молодежной модой, напоминают девочек, нарядившихся в мамыны платья и туфли на высоких каблуках и вдобавок накрашенных. И в том, и в другом случае одежда лишь подчеркивает истинный возраст.

Когда женщина одевается по моде своей юности, она совершает другую ошибку. В туалетах двадцатилетней давности, за исключением классического гардероба, она кажется погруженной в прошлое и старше, чем на самом деле.

С возрастом нужно уменьшать количество косметики. Это простое правило. Бывает, что пожилые женщины не жалеют краски и пудры, чтобы компенсировать возраст, но результат получается противоположный. Не перебарщивайте с косметикой, обращайтесь внимание на правильность оттенка основы, поскольку с возрастом кожа часто светлеет. А может, вам и не понадобится основа, а лишь немного румян и помады, но если вы все же предпочитаете накладывать основу, пусть она будет жидкой. Воспользуйтесь дельным советом из этой книги: добавляйте увлажняющий крем в основу и размешивайте его на ладони. Крем смягчит основу и увлажнит кожу. Не пользуйтесь пудрой и гримом, он трескается и осыпается. Ресницы подкрашивать можно, но не наклеивайте искусственные ресницы — они придают пожилой женщине вульгарный, неприятный вид. Обводите глаза бережно и слегка растушевывайте линию.

## Косметическая хирургия

Нет, я не делала пластическую операцию. Но если наступит время, когда я почувствую потребность в этом и буду убеждена, что она необходима, ничто меня не остановит. Даже когда я говорю, что у женщины зрелого возраста своя красота (а я и в самом деле в это верю), то все равно любая процедура, помогающая женщине лучше себя чувствовать и выглядеть, стоит того, чтобы ее сделать.

Однако в косметической хирургии есть свои опасности и вам следует их объективно оценивать. Прежде всего вы рискуете лишиться своего индивидуального облика. Природа знала, что делала, соединяя так называемые неправильные черты. Бывает, что с укороченным носом и другим разрезом глаз лицо теряет свою выразительность. Недавно в журнале я прочла письмо, написанное женщиной, которая укоротила нос. Она признавалась, что это было роковое решение, самое худшее из всех, принятых ею в жизни. С ней произошло нечто вроде раздвоения личности, она утратила свое „я". Меня страшит мысль, что нечто подобное может случиться со мной. Если вы решились на пластическую операцию, то должны быть уверены, что вам понравится новое лицо, глядящее на вас из зеркала.

Другое, еще более важное: любое хирургическое вмешательство — серьезная операция. Пусть название ее вполне безобидно — подтяжка, удаление морщин, ликвидация складок — как ни называй, операция есть операция и требует серьезного обдумывания. Бывает, что ошибается хирург, попадает инфекция, возникает аллергия на наркоз. В общем возможно все что угодно, когда вы отправляетесь в клинику.

Если вы все-таки серьезно настроены на операцию, необходимо, как я считаю, проконсультироваться с несколькими докторами и сравнить их мнения. Попросите показать фотографии женщин, которым ее делали. Обратите внимание, как долго вас осматривали и беседовали. Иногда врач говорит женщине, что с ее лицом ничего делать не нужно. Тут, по моему, надо с ним соглашаться. Но если другой специалист выскажет противоположное мнение, задайте ему множество вопросов.

## Работа и возраст

Я заметила, что с возрастом мне стало сложнее работать. В молодости я попадала в самые неожиданные и драматичные ситуации, снималась вместе с Кэри Грантом, встречалась с королевой Англии, завоевала и получила „Оскара". Теперь я понимаю, что со мной произошло то же, что происходит с младенцами, когда их впервые погружают в бассейн. Все вокруг большое, интересное, а что будет дальше — неизвестно. Как и у младенцев-пловцов, невежество было моим лучшим другом. Я слишком многого не знала, чтобы по-настоящему испугаться, и делала все, на что была способна, как можно лучше, и, если не спотыкалась и не роняла еду на колени, была очень довольна.

Дни блаженного невежества давно миновали. Теперь от меня многого ждут. Утрачена нахальная дерзость юности, и я больше не полагаюсь на инстинкт. Люди говорят про меня — давай-ка посмотрим, как София выступает, так ли она хороша, как ее расписывают. Сейчас это вызывает меньше удивления и похвал, если у меня что-нибудь получается хорошо, и еще меньше снисхождения, если что-то не выходит.

На определенном этапе жизни это закономерно для людей многих профессий. Если вы рискнули и преуспели, люди станут прикидывать, сколько вы сумеете продержаться на

достигнутом уровне. Вы должны поддерживать его, зная при этом, что ошибки выявляются быстро, а забываются гораздо реже. Вас судят и оценивают по более строгим критериям. Учитесь спокойно относиться к этому, иначе будете бояться и нервничать.

К счастью, по мере накопления опыта вы совершаете меньше ошибок и заранее представляете, справитесь ли вы с поставленной задачей. Я, например, знаю, что какая-то роль мне не подходит, хотя и режиссер хороший, и сценарий увлекательный, но нет смысла даже пытаться. Природа, наверное, компенсирует нам утрату юношеской энергии и задора жизненным опытом, чтобы облегчить процесс выбора.

Однако было бы скучно жить ради того, чтобы избегать ошибок. Нужно принимать вызов, который бросает судьба, учиться идти ей навстречу, браться за новые дела. И нередко мы делаем это ради самих себя, не считаясь с чужим мнением и отношением окружающих.

Приобретенный опыт полезен и в другом смысле. Вы идете на риск, понимая при этом, что провал и неудача подстерегают вас. Жизнь учит, что каждая новая попытка чревата провалом. Вот почему с возрастом мы с неохотой идем на риск, если на карту поставлена наша репутация. Однако если вы потерпели неудачу, то извлекаете очень ценный урок: в конце концов, не так уж она страшна. Неудача в молодости учит, чего избегать, с возрастом она учит другому. Это своего рода примирение. К вашему удивлению, вы обнаруживаете, что солнце по-прежнему восходит и вы утром хотите завтракать. И гораздо раньше, чем вы себе представляли, все забывают, что произошло. В самом деле, окружающие значительно больше интересуются своей жизнью, чем вашими ошибками. Неплохо лишний раз напомнить себе, что ситуация не так драматична, как вы воображали.

И последнее, что мне хотелось бы пожелать вам по поводу работы. Возможно, вы воспользуетесь моим советом. Вы будете счастливее и работа пойдет успешней, если сумеете окружить себя людьми, которые вам нравятся. Конечно, приходится иметь дело с людьми, раздражающими и нервирующими вас, но всякий раз, когда есть выбор, старайтесь быть рядом с теми, кто вам приятен и полезен.

Когда я вынуждена общаться с людьми агрессивными, то чувствую себя глубоко несчастной. Меня охватывает напряжение и тревога. Я веду себя как животное, загнанное в клетку, становлюсь подозрительной и осторожной. Но если я работаю с людьми, которые мне нравятся, у меня словно вырастают крылья. Я ощущаю их доброжелательность и молчаливую поддержку, и это помогает мне совершенно измениться. Например, работать с Чаплином и Де Сикой было все равно что сотрудничать с лучшими друзьями. Без их дружеских советов я бы ни за что не осмелилась делать то, что делала.

Само собой разумеется, что с возрастом время становится более и более драгоценным. Зачем тратить его на то, что вы не любите, и на людей, которые действуют вам на нервы? Опыт, по крайней мере, учит вас разумно обращаться со временем.

#### Источник юности

Когда мы стареем, наш организм начинает кое-где давать сбои. Здесь нет ничего страшного и глупо отрицать, что это так. Вы уже не можете больше допоздна засиживаться и вставать наутро со свежим лицом. Чтобы сохранить фигуру, приходится прилагать усилия. Возможно, вам, как и мне, приходится надевать очки для чтения или для дали. Все мы начинаем замечать отклонения разного рода, когда подходим к тридцати и начинаем как-то

поддерживать себя: я, к примеру, внимательно слежу за диетой, не жалею увлажняющего крема, ухаживая за кожей, стараюсь достаточно спать.

Однако, к нашему стыду, многим совсем не приходит в голову простая вещь, о которой прежде всего должна задуматься женщина зрелого возраста. Парадокс старения, по моему, заключается в том, что с одной стороны, мы меньше уверены в собственном теле, а с другой — предпочитаем не замечать другой активный процесс, который выдвигается на первый план: развитие умственных способностей.

Неверно было бы думать, что после школы вам не нужно учиться ничему новому в области литературы, музыки, истории, философии и искусства. Надеюсь, что не наставляю вас как учительница. Этот вывод я сделала из собственного опыта. К моему изумлению, с возрастом мир для меня намного расширился, а не сузился. Вокруг столько интересного и нового — делай, смотри, учись. Раньше посещение музеев не доставляло мне удовольствия, теперь я понимаю, какое наслаждение получаешь, когда туда приходишь. Я заново открыла для себя театр. Я читаю книги, которые не собиралась когда-нибудь снова взять в руки. Недавно я посмотрела „Ромео и Джульетту“. Помню, как читала пьесу в школе и давным-давно видела на сцене. Но, выйдя из театра, я вдруг осознала, что никогда раньше по-настоящему не понимала, о чем писал Шекспир. Не просто строчки, соединенные вместе, но истинная поэзия. Страсть и чувства, выраженные в пьесе, заново открылись мне, потому что я испытала их в своей жизни.

В этом и есть радость осознания себя взрослым зрелым человеком — годы и опыт приносят столько открытий. Нет ничего особенного в том, что вы заново беретесь за книги, прочитанные в школе: в детстве вы просто не могли оценить. Вас изумит удовольствие, которое вы получите, читая их.

Я думаю, что женские движения и организации, атмосфера, существующая в них, очень подходят женщине зрелого возраста. Надеюсь, что навсегда канули в прошлое времена, когда считалось, что коль скоро женщина не может более рожать детей, от нее нет никакой пользы обществу и она никому не нужна. Современные женщины делают такое, о чем их матери и мечтать не могли. Я рада, что живу в эпоху, когда у женщины всегда есть будущее, независимо от того, сколько ей лет. Однако эти возможности существуют лишь для тех женщин, которые стремятся навстречу новому, которые готовы дерзать и идти вперед. Женщина, тратящая свое время только на маскировку морщин, уничтожение седины и отработку фигуры, обречена на неудачу, потому что вернуть молодость невозможно.

Если вы чуточку располнели, вынуждены обзавестись очками, коленка побаливает, а на руках появились темно-коричневые пятна — не отчаивайтесь. Обратитесь к источнику юности — это ваш разум, ваши таланты, созидание, которое вы вносите в свою жизнь и жизнь тех, кого любите. Когда вы сумеете открыть этот источник, знайте — вы победили старость.