

коллекция

КАРВАНИ

историй

Сергей Жуков

Сейчас мне сорок пять, я скачу и пою «Ну где же вы, девчонки», и десятки тысяч людей мне подпевают

Алена Яковлева

Мама вспоминала: «Я знала Юру в самый прекрасный период его жизни, когда он был еще не испорчен славой»

Агата Муцениеце

Прыгай в бездну и взлетай!

16+

ISSN 1818-4383

05

9 771818 438774

КОЛЛЕКЦИЯ **КАРАВАН** историй



стр. 38

В НОМЕРЕ:

ПРОЗА ЗВЕЗД

8

Агата Муцениеце
Во мне проснулись
безбашенность
и жажда жизни

38

Сергей Жуков
Наивный мишка

64

Лина Миримская
Не как все

92

Марина Капуρο
Простые радости



стр. 92



стр. 64



стр. 142



стр. 112

112

Борис Хвошнянский:
«Терпеть не могу
картошку al dente»

142

Алена Яковлева
Три судьбы

НАШ АРХИВ

166

Лионелла Пырьева
О друзьях и недругах

ГОРОСКОП

192

**Астрологический
прогноз на май**



стр. 166



Фото: Сергей Гаврилов
Ассистент фотографа: Дмитрий Иванов
Стиль: Светлана Румянцева
Визаж: Ксения Каверина Diog
Прическа: Мила Салихова,
арт-стилист Aldo Sorrola Весна
Продюсер: Екатерина Шутылева

На Агате: плащ **Herno**,
серьги **Exclaim**

АГАТА МУЦЕНИЦЕ

ВО МНЕ ПРОСНУЛИСЬ
БЕЗБАШЕННОСТЬ
И ЖАЖДА ЖИЗНИ

Спилите ветку, на которой вы сидите, прыгайте в бездну и взлетайте! Конечно, это нелегко. Будет депрессия, и не надо от нее убегать. Насладитесь ею. Услышите себя, посмотрите на свою жизнь со стороны, на мир, который вас окружает. Я так и сделала, в какой-то момент вдруг посмотрела на небо и подумала: «А ведь раньше не замечала, что оно такое красивое».

Я часто слышу от подруг: «Агата, мужчины не дарят тебе дорогие подарки, потому что ты сама зарабатываешь и все купишь». Наверное, они правы. Не умею я притворяться и строить из себя слабую девочку. Одинаковых женщин не бывает, у каждой своя природа. Если тебе хочется, чтобы

яю это шоу, и здесь я на своем месте. Мне нравится общаться с детьми, и они отвечают взаимностью. Возможно потому, что я говорю с ними на равных, как со взрослыми. Наверное, по энергетике мы очень похожи. У меня супер-миссия — я выпускаю их на сцену, а это значит, на мне ответственность за их настрой: разрядка нервов и заряд на

ли, кто сейчас молодежи нравится, и выбрали. Правда моя аудитория уже подросла, но из-за того что сериал «Закрытая школа» периодически повторяют на телевидении, она обновляется. Плюс я активно веду «Тикток», так что дети меня уважают.

Я сразу же согласилась на участие в проекте, который считаю одним из лучших в

Я пойду груженная тяжелыми сумками, и никто не предложит помощи! Ничего удивительного, потому что я иду вперед твердым шагом

за тобой ухаживали, если хочешь быть слабой — будь. Потому что это твоя сущность! Вот смотрю на Ренату Литвинову и восхищаюсь: она классная и непосредственная. Такая женщина будет идти с маленьким пакетиком, и ей помогут его донести. Я же пойду груженная тяжелыми сумками, и никто не предложит помощи! И ничего в этом удивительного, потому что я иду вперед уверенно, твердым шагом. Мне удобнее все донести самой, а если вам комфортнее, чтобы помог мужчина, не сопротивляйтесь этому.

— Судя по всему, настроены вы решительно. В том числе это касается и карьеры, которая в последнее время пошла в гору: вы актриса, телеведущая, блогер. И везде успех!

— Это правда! У меня график расписан до конца октября. Во-первых, я ведущая моего любимого проекта «Голос. Дети» на Первом канале. Обо-

позитивное настроение. У меня это отлично получается. Ну а встречает и провожает их уже Дима Нагиев, он их успокаивает в случае неудачи.

— Вы чадолюбивый человек? Поэтому согласились вести шоу?

— Нет! Более того — до рождения своих детей не очень любила чужих. Меня они даже раздражали. Ведь если я приходила в дом, где есть дети, то становилась главным объектом их внимания. Почему-то все собирались именно возле меня и требовали игр. Честно говоря, мне это не нравилось.

Как только родила своих, отношение к чужим резко изменилось, хотя я и сейчас не фанат детей. Но мне очень импонирует, как они со мной общаются, поэтому работа на «Голосе» не напрягает, это весело! Думаю, меня пригласили стать ведущей благодаря интернет-аудитории. Посмотре-

нашей стране. Когда начинала в нем работать три года назад, очень надеялась, что все получится и пригласят еще раз. Но мой соведущий Дмитрий Нагиев сказал, что второй раз никого не зовут. А потом мне позвонили еще раз и еще... Кстати, за все это время я ни разу не видела детских трагедий. Конечно, на сцене они могут расплакаться, но мы их поддерживаем, да и нет ничего плохого в эмоциях. Главное, объяснить ребенку, что это очень важный опыт. У нас вся жизнь состоит из побед и поражений. Дети всегда участвуют в конкурсах, школьных олимпиадах, соревнованиях. Кто-то должен проиграть. Просто зритель видит это на экране, поэтому ощущения совсем иные.

— И про кино вы не забываете, сейчас в производстве находится картина «Честный развод». Название как у ваше-

го интернет-проекта. Это совпадение или закономерность?

— На самом деле совпадение. Рабочее название фильма «И смех и грех». Это романтическая, очень легкая картина с Александром Робакком в главной роли. Он играет персонажа, которого предали жена, друзья, партнеры. Узнав об этом, герой напивается и в это время встречает мошенницу, то есть меня. Милана оказывается охотницей на «тепленьких» мужчин, которых можно развести на деньги. Он делится с новой подругой переживаниями и вспоминает, что в юности мечтал стать участником КВН. В итоге это знакомство перерастает в веселое путешествие. Так как в картине присутствуют и развод с женой, и развод на деньги, название «Честный развод» идеально подошло. Но, кстати, продюсеры спросили меня, могут ли они использовать название моего проекта, я была не против.

— Вам все-таки больше нравятся стержневые героини, с характером?

— Конечно. На интернет-платформе Megogo вышел сериал «Крюк». Это история известного хоккеиста (его играет Юрий Колокольников), который после завершения спортивной карьеры становится хоккейным агентом. Здесь у меня героиня посерьезнее, но тоже избалованная, амбициозная, она готова идти по головам ради своей цели. Но несмотря на это,



На Агате:
футболка **Peserico**,
бомбер **Paul Smith**,
джинсы **Levi's**,
кроссовки **Puma**,
серьги **Exclaim**

у нее все равно есть какая-то боль внутри из-за неудавшегося брака.

У меня сейчас два любимых персонажа: Милана из «Честного развода» и Аня из «Крюка». Мне вообще нравится, когда персонаж неплоский. Положительные героини — это скучно. Но если герой делает что-то плохое, нужно найти ему оправдание.

советы, которые я получаю в ходе беседы, подходят не только мне, но и тем, кто находился или находится в похожей ситуации.

«Честный развод» несет важную социальную миссию. Знаете, в какой-то момент была мысль закончить с этим проектом, но мне передали письмо, которое написала молодая женщина, потерявшая

ний. Кстати, все, кто к нам приходил, в итоге стали моими друзьями. Есть какая-то магия в этих интервью, которая нас объединила. Люди по-настоящему открывались, возможно потому, что и я с ними была искренна. Поэтому мы со всеми в прекрасных отношениях. Переписываемся, ставим друг другу лайки, зовем на спектакли. «Честный

Никогда не рисовала из своей жизни картину, которая не соответствовала бы реальности. И мне не стыдно говорить о своих ошибках

Любые, самые необдуманные и глупые поступки — следствие обстоятельств. Это очень интересные эмоциональные качели. Мне нравятся стервы как Анна и хулиганки как Милана.

— Когда смотришь проект «Честный развод», создается впечатление, что вы у гостей не только интервью берете, но и совета спрашиваете.

— Конечно, я спрашиваю совета, что делать в сложной ситуации, на это проект и рассчитан. Действительно, это не интервью, а разговор с человеком, который был в ситуации, в которой оказалась я, да и не только я. Мы узнаем, как с этим справиться, о чем думал человек, какие у него были эмоции, сомнения и надежды. Что делать дальше? Такие вопросы и мысли посещают всех, кто пережил развод. Это переломный момент в жизни любого человека, особенно женщины. Поэтому

родителей. Она просто замкнулась в себе, не могла плакать, разговаривать, даже в церковь пойти. Однажды случайно наткнулась на нашу программу, посмотрела все выпуски и захотела жить дальше. Сходила в церковь, где прорыдала четыре часа и обрела легкость. То есть «Честный развод» каким-то образом зарядил эту девушку на позитив. Я подумала, что если от нашего дела есть такой эффект, то мы будем продолжать работать. В ближайшее время начинаем снимать абсолютно обновленный сезон. Здесь мы не будем ограничиваться только разведенными женщинами и мужчинами. Не буду раскрывать все подробности, но уже готов огромный список гостей, в том числе семейные пары.

Ко мне приходят очень интересные люди разных возрастов. Важно услышать истории и мнения всех поколе-

развод» — это еще и кладезь новых друзей.

— Ваша открытость связана с прибалтийским воспитанием? Откровенность не мешает в жизни?

— Никогда не рисовала из своей жизни картину, которая не соответствовала бы реальности. Я обычный человек, и мне не стыдно говорить о своих ошибках, не стыдно говорить о том, что я думаю и чувствую. Не люблю притворяться с раннего детства. В юности встречалась сразу с двумя парнями, соответственно — врала обоим. Но для меня это был такой стресс! Все время казалось, что меня подозревают и вот-вот уличат в обмане. Врать, увиливать и притворяться — это очень тяжело. Не понимаю, как люди живут с этим годами. Я выбрала путь — не врать, поэтому на лжи меня никогда не поймает. Легче на душе, легче жить.

По поводу латвийского воспитания — в этом что-то есть. В России люди более закрыты. Мне очень часто говорили, в том числе мой бывший муж, что нельзя так жить. Но я не понимаю почему?! Ты просто живешь, не врешь, ты честен и открыт. Лично я в этом ничего плохого не вижу. Вообще, менталитет, конечно,

жегся? Воспринимай это как опыт.

— Своих детей так же воспитываете? Не боитесь, что искренность может сыграть против вас? Например ваше первое видео, в котором вы со всеми поделились проблемами в семье, когда-нибудь в осознанном возрасте увидит ваш сын. У него может появиться

В «Честном разводе» мне важно услышать истории и мнения всех поколений. Кстати, все, кто к нам приходил, в итоге стали моими друзьями

отличается. В России все хотят быстрее выйти замуж и в этом видят счастье. Когда мне говорят: «Скоро ты найдешь свое счастье и выйдешь замуж», отвечаю — «Я нашла свое счастье, и это не мужчина». Мужчина не может быть счастьем, он просто бонус. Счастье — сила внутри тебя! Еще я не очень понимаю различных запугиваний. Люди априори готовы к чему-то плохому. Все знают эту странную поговорку: «Много не смейся — плакать будешь». Почему? Лично я просто буду много смеяться. Может быть, поэтому люди в России более закрыты, им кажется, что если ты будешь открытым, обязательно сглазят или обидят. Да тебя и так обидят! Просто ты плюс к этому всю свою жизнь проживешь в скафандре. Лучше просто жить, наслаждаться и получать удовольствие. Об-

пренебрежение или ненависть к отцу.

— Даже думать об этом не хочу. В конце концов это ответственность и проблема того человека, который довел ситуацию до такого финала. Отец должен сам с этим разобраться и справиться. Почему меня это должно волновать? У него есть время сделать так, чтобы в будущем сын о нем не думал плохо. Дети сейчас безумно любят Пашу. И есть за что — он замечательный отец. Они отлично проводят вместе время, постоянно куда-то ездят, получают подарки. И это здорово! Я счастлива, потому что наши дети — это плод нашей любви, которая была безумной. Мы ведь очень любили друг друга, это было потрясающее время. Кстати, я уверена, что дети, рожденные в любви, особенно красивые. Он их любит,



На Агате: топ 12 storeez, юбка Alexander Terekhov, серьги Exclaim, босоножки Principe Di Bologna





На Агате:
плащ **Herno**,
футболка **Peserico**,
бейсболка **Levi's**,
серьги **Exclaim**

обожает, и пусть так будет всегда. Тем более что для меня Паша тоже навсегда останется родным и очень близким человеком.

Я ничего не скрываю от своих детей, думаю потому, что и меня так воспитывали. Когда умер папа, мне было три года, и я ходила на его похороны. Это гораздо лучше, нежели врать ребенку, что па-

всему миру. Так что латышка я только во втором поколении.

Мама в основном работала, а бабушка с нами сидела. Мое воспитание — школа, двор, сестра, друзья. А вот по-настоящему я повзрослела в шестнадцать лет, когда в наше модельное агентство приехал букер из Милана и выбрал меня в качестве модели. Так я

— **Как же вас мама отпустила?**

— В шестнадцать лет ты уже не ребенок. Зная мой характер, она понимала, чем все могло закончиться. Я бы переживала, плакала, чувствовала себя в тюрьме, и тогда начался бы протест... В итоге все сложилось замечательно. Я повзрослела, обрела опыт, стала самостоятельной. По-

Люди априори готовы к плохому. Все знают поговорку: «Много не смейся — плакать будешь». Почему? Лично я просто буду много смеяться

па на радуге и скоро придет. Он так и не придет, а я буду ждать и в шесть лет узнаю, что он умер. Поэтому дети видели все мои переживания. Когда я плакала, они жалели меня. Ночью мы обнимались и засыпали вместе. Это ни с чем не сравнимая поддержка, я им за нее очень благодарна и безумно их люблю.

— **Как вас воспитывали?**

— Меня воспитывали бабушка и мама. Бабушка умерла три года назад, и я по ней очень скучаю. Кстати, я не совсем латышка. Бабушка из Белоруссии, наверное поэтому я так люблю картошку. Дедушка из Мордовии. Они познакомились в Питере и уехали в Ригу. Родили мою маму, которая встретила там моего папу. Вот он более или менее латыш. Я недавно выяснила, что у нас есть родственники и в Германии, и в Америке. Там столько кровей намешано, и родня разбросана по

впервые попала в Италию. Там и столкнулась с суровой реальностью. Например поняла, что нужно самой готовить, убираться. В одной квартире жила куча девчонок, с которыми мы были конкурентками. С другой стороны, это очень романтичная история, когда ты с толпой моделей ходишь на кастинги, по барам и клубам. Там у меня появилось много друзей из Латвии, Венгрии, Бразилии, Америки... И когда ты постоянно находишься в этой международной компании, начинаешь понимать, насколько люди из разных стран друг от друга отличаются и думают по-разному. На одну и ту же шутку один может обидеться, а другой будет над ней хотать. Это очень сильно расширяет кругозор, в какой-то момент ты начинаешь понимать — не стоит судить человека только потому, что у вас разный менталитет.

том так же сама приняла решение и уехала в Москву. Как только начинаешь чувствовать свободу, можешь путешествовать по миру самостоятельно, выживать в любой ситуации и в любом городе. Я своих детей точно держать не буду. Это же псевдоопека, они и во дворе могут похлеще чего-то натворить. Я своей маме благодарна, что она это поняла и отпустила. Главное, чему меня учили, — быть честной и справедливой. Она старалась ничего не запрещать. Курить в подъезде, конечно, не стоило, но в подростковом возрасте все это делали. Как бы родители ни запрещали, дети все равно курили. Однажды мамина подруга рассказала восхитительную историю. Она своей дочери сказала: «Если ты хочешь покурить, я с тобой покурю — и ты поймешь, нужно тебе это или нет». Купила самые крепкие сигареты, девочка покурила,

ей стало плохо. Первый опыт нарочь убил в ней желание экспериментировать с папиросами дальше.

цию и находим решение. А если им необходимо будет самим обжечься в жизни, я позволю им обжечься.

со мной видео в «Тиктоке», причем она сама ищет тренды. Я понимаю, что мне нужно вести «Тикток», потому что

Я выбрала быть для своих детей другом. Важно, что с любыми проблемами они идут ко мне. Я не из тех мам, у которых куча стереотипов

Я попробовала алкоголь и сигареты тайком. У нас был выпускной в девятом классе, а я была совсем маленькой, так как училась на два класса вперед. Как раз влюбилась в мальчика, который не ответил мне взаимностью, и ребята уговорили меня выпить вина. Никогда не забуду, как потом было плохо. Ну все пили — и мне же надо. Так же с сигаретами — все курят, и мне надо. После первой затяжки закружилась голова и я упала в обморок. Сейчас выпить могу, а вот сигареты — это не мое.

— Вы своим детям так же даете свободу выбора?

— Я ценю их личное мнение. Наверное, многие скажут, что я плохая мать, но я выбрала быть для своих детей другом. Для меня важно, что с любыми проблемами сын и дочь идут ко мне. Они никогда не расскажут папе те секреты, которые рассказывают мне, потому что знают, что я их в любом случае поддержу. Я не из тех мам, у которых куча стереотипов: «Не сиди в телефоне, не смотри «Тикток»...» — это не про меня. С любыми проблемами, сомнениями и страхами дети идут ко мне, мы вместе разбираем ситуа-

Мия занимается хореографией, Тимофей ходит на тхэквондо. Они оба активные пользователи Интернета. Тимофей обожает Влада Бумагу. Это белорусский мальчик, который занимается детским контентом, блогер номер один в «Ютубе» — двадцать семь миллионов подписчиков. Я им восхищаюсь и знаю все челленджи, потому что смотрю их вместе с детьми. Ну не та я мамочка, которая все запрещает и живет по общепринятым правилам. Кстати, кто сказал, что запрещать правильно? Вы можете это сделать, но не обижайтесь потом. Став подростком, он не спросит вашего мнения, не поделится своими секретами и тревогами, а их у него будет много. Поэтому я изначально закладываю в детей понимание того, что ко мне можно прийти с любой проблемой и мы найдем решение. Если Тима захочет бросить спорт и заняться чем-то другим, я не буду останавливать. Это его путь! Могу только подсказать и направить. Рано или поздно сам выберет то, что ему нравится.

Мия — вообще огонь. Тоже любит Интернет, записывает



На Агате: плащ **Herno**, футболка **Peserico**, джинсы и бейсболка **Levi's**, кроссовки **Puma**, серьги **Exclaim**

аудитория с каждым днем все больше растет, но иногда лень искать тренды, по которым можно что-то записать. Этим занимается дочь, сама находит и предлагает. Причем она очень артистичная и музыкальная девочка, у нее потрясающий слух и красивый во-

кал. В следующем году идем в музыкальную школу. Так что «Голос. Дети», жди нас, если Мия сама этого захочет. А если захочет, но не сможет пройти, наверное расстроится, и это тоже здорово. Ребенок должен знать, что не все в жизни дается легко, можно и проиграть.

Я буду рядом, мы вместе преодолеем этот проигрыш, отряхнемся и пойдем дальше.

— Популярность, тем более в Сети, имеет последствия. Недавняя ваша пробежка в парке это доказала. Как вы справляетесь с навязчивыми поклонниками?





— Это бремя любого известного человека: тебя вдруг могут начать преследовать незнакомые люди. В парке я встретила странного мужчину, который начал мне кричать: «Эй, ты жена Прилучного?! Я знаю, ты артистка!» Так он еще и догонял меня, пыта-

ясь получить ответ на свой вопрос. Все, что я могла сказать: «Бывшая жена!» В такой ситуации лучше не обращать внимания. Это люди, которым сложно объяснить, что такое личные границы. Им кажется, что если они видят тебя по телевизору или в ленте соцсе-

тей, значит мы знакомы. Ребята, это перебор! Я в детстве тоже восхищалась артистами, со всеми хотелось сфотографироваться, поэтому сама никогда не отказываю на вежливую просьбу об автографе или селфи. Но только без фамильярностей.

На Агате: плащ **Herno**,
серьги **Exclaim**



это их проблемы, я не буду меняться ради тех, кому не нравлюсь: отписывайтесь, не смотрите на меня и не уподобляйтесь мне. Конечно, я не понимаю тех людей, которым не нравлюсь, но они продолжают смотреть мои социальные сети и комментировать. Какая-то странная нелюбовь через любовь. Может, им просто нравится, что я им не нравлюсь? Кстати, некоторых раздражает моя откровенность, но меня это не волнует. Да, я могу ляпнуть что-то лишнее, а потом мой директор говорит: «Агата, из-за тебя мы не можем продать рекламу, потому что ты что-то не то сказала, опозорилась». Но ей тоже приходится терпеть меня такой, какая я есть. Не буду меняться ни ради рекламодателей, ни ради хейтеров. Я никогда не буду жить так, как удобно другим людям.

— **Для вас в чем плюсы и минусы популярности?**

— Минус в том, что ты можешь пойти в стрип-клуб, где тебя сфотографируют и все об этом узнают. Как правило, ты не можешь сохранить свою жизнь вне дома в тайне. А у нас же еще все та-

в непотребном виде и месте засветиться — таких ошибок не прощают. Плюсы в том, что тебя могут пропустить без очереди и посадить за лучший столик в ресторане, где нет мест. На самом деле я люблю, когда меня узнают на улицах. Мне нравится общаться с открытыми и добрыми людьми.

Так как безграмотно записываю видео в своем «Инстаграме», кажется, все знают, где я живу. Однажды на машине нашла записку от мужчины: «Агата, позовите меня в «Честный развод», даже номер телефона своего оставил. Недавно мне на коврик возле двери положили записку, в которой была куча сообщений с признаниями в любви от разных людей. Все это очень трогательно и приятно. Есть настоящие поклонники моего творчества и образа жизни, они находят во мне родственную душу. И конечно, поддерживают во всем. Очень важно, что они добрые. У некоторых бывают фанаты, которые из любви к «своему» артисту начинают хейтить других артистов, я такого отношения не принимаю. Это как патриотизм.

Людям кажется, что если будешь открытым, обязательно обидят. Да тебя и так обидят! Плюс к этому всю жизнь проживешь в скафандре

Известного человека преследуют всегда, но есть хейтеры и доброжелатели. Одним ты нравишься, другим нет. Но

кие судьи! Живут благочестиво, кристально чисты и непорочны, соблюдают все законы. И не дай тебе бог где-то

Патриотизм — не ненависть ко всем странам вокруг, это любовь к своей стране. Мне вот достаточно любви.

На Агате:
плащ **Herno**,
футболка **Peserico**,
джинсы **Levi's**



— Если к вам на улице подойдет девушка, которая пережила личную драму, и попросит поговорить, утешить, сможете устроить такой спонтанный «Честный развод»?

— Это невозможно, слишком энергозатратное мероприятие. Если я буду с каж-

дым разговаривать, у меня не хватит сил на собственную жизнь. У нас в день записывается три пула «Честного развода» с разными людьми. И это очень сложно. Я такой девушке отвечаю, что мне очень приятно внимание и доверие, но у меня нет на это

сил. Все-таки я не психолог и вряд ли смогу помочь в данной ситуации.

— Вы сами обращались за помощью к специалисту?

— Да, несколько раз и всегда неудачно. Не везло мне с психологами, хотя я шла к ним по совету друзей. Пони-



Кстати, некоторых раздражает моя откровенность, но меня это не волнует. Я не буду меняться и жить так, как удобно другим людям

маю, что у меня остались какие-то непроработанные моменты в жизни — да и пускай остаются, они в творчестве

помогают! Мне кажется, помочь в такой ситуации не сможет ни близкий друг, ни психолог. Друг уйдет по своим

делам, психолог тоже не будет сидеть с тобой постоянно. Рано или поздно ты все равно останешься один на один с са-

мим собой. Никто не сможет заглушить твои сомнения, твою боль. Никто, кроме тебя самого.

— **Вы уже слышали столько трагических историй, да и на себе все испытали. Как это пережить?**

— Для меня тема развода закрыта. И вы переживете, никуда не денетесь! Во-первых, нельзя ничего бояться. Каж-

обманчиво ощущение нашей стабильности. Это касается не только брака или отношений — миллионы людей сидят на нелюбимой работе, радуясь хоть какой-то зарплате. А в итоге жизнь проходит, не принося вам никакого удовлетворения. Спилите ветку, на которой вы сидите, прыгайте в бездну и взлетайте! Конечно, это нелегко. Бу-

очень сильно впечатлило интервью Яны Трояновой. Сила таких людей вдохновляет, ты начинаешь находить ресурс в своем угнетении, и он в тебе разгоняется, увеличиваясь как снежный ком. Глаза боятся, а руки делают.

— **В сложных ситуациях вас что спасает?**

— Я бегаяю. Кстати, недавно с подружкой были на Маль-

Ты не можешь сохранить свою жизнь вне дома в тайне. А у нас же все такие судьбы! Живут благочестиво, кристально чисты и непорочны

дая третья женщина подвергается домашнему насилию и молчит. Молчит и терпит, боится уйти из-за детей, из-за материальной нестабильности... Это самая большая ошибка! Вспомните, что вы не всегда были замужем. Тогда все было нормально — и сейчас справитесь. Не бойтесь прыгать в бездну, потому что для того чтобы взлететь, нужно прыгнуть. На эту тему есть замечательная притча про орленка. У него не было мамы, зато был царь, который его подобрал, выхаживал, выкормил. Все было прекрасно, но орленок постоянно сидел на ветке и не летал. Царь обратился к народу: мол, помогите научить птицу летать. Пришел крестьянин, что-то сделал, и орленок полетел. Царь спросил, как ему это удалось. Тот ответил: «Я просто спилил ветку, на которой он сидел». Это крутая легенда, которая показывает, насколько

дет депрессия, и не надо от нее убегать. Насладитесь ею. Услышите себя, посмотрите на свою жизнь со стороны, на мир, который вас окружает. Я так и сделала, в какой-то момент вдруг посмотрела на небо и подумала: «А ведь раньше не замечала, что оно такое красивое. Почему я не наслаждаюсь тем, что просто могу видеть небо?» Научитесь ценить то, что у вас есть.

Любая психологическая травма не проходит бесследно. Я была очень открытой и доверчивой, поэтому было особенно больно осознать то, что близкий человек может предать, обмануть. Но действительно сложно было только первые полтора месяца. Потом жизнь стала меняться. Смотрите вдохновляющие фильмы, читайте мотивирующие книги — это помогает. Люди проживают еще более страшные трагедии, нежели развод. Меня, например,

дивах и попробовали медитировать. Раньше мне казалось, что это какая-то странная тема, у меня ничего не получалось. Но так совпало, что мы занимались йогой, нам предложили после занятий оставаться минут на пятнадцать для медитаций. А почему нет? Тем более что там такая обстановка подходящая: пляж, солнце, океан. Преподаватель Джо оказалась профессионалом. Она как-то очень правильно все объясняла, и я научилась отпускать мысли. Это так прочищает голову! Ты остаешься один на один со своим сознанием. В какой-то момент я перестала чувствовать ноги и руки, было ощущение, что вылетела из тела. Сейчас ищу хорошего специалиста по йоге и медитации. В Москве для меня медитация — это бег: с утра десять километров. При чем пробежка, а не бег на бешеной скорости. За это время

я и сторис в соцсети успеваю снять, и природой насладиться. Весело бегать с подругами, что я иногда и делаю, сегодня с Наташей Земцовой занима-

лись — всех обсудили, всем косточки перемыли.

— **Что для вас дружба и как вы проводите время с подругами?**

— Для меня дружба прежде всего — честность. Искренность — ключ ко всему. Вы замечали, что те, кто притворяется, в какой-то момент пе-



На Arate:
футболка **Peserico**,
бомбер **Paul Smith**,
серьги **Exclaim**