

Оглавление

<i>Введение</i>	11
Глава I. <i>Vive l’Amerique:</i> все началось с моих лишних килограммов	25
Глава II. <i>La fille prodigue:</i> возвращение блудной дочери	29
Глава III. Первые три месяца: перестройка в короткий срок . . .	43
Глава IV. Истории о “трех К”	65
Глава V. Антракт: стабилизация и рацион на всю жизнь	83
Глава VI. Нужно соблюдать обряды	87
Глава VII. Времена года и приправы	95
Глава VIII. Рецепты-обманки	141
Глава IX. Напитки	173
Глава X. Хлеб и шоколад	201

Глава XI. Как француженки двигаются	225
Глава XII. Жажда жизни	245
Глава XIII. Этапы жизни	253
Глава XIV. Бис: программа на всю жизнь	277

Глава I

Vive l'Amérique¹: все началось с моих лишних килограммов

Я люблю свою новую родину. Однако прежде, приехав по студенческому обмену в Массачусетс, я полюбила шоколадное печенье и пирожные. Так я поправилась на двадцать фунтов.

Мой роман с Америкой начался с моей влюбленности в английский язык: мы встретились с ним в лице (средняя школа), когда мне исполнилось одиннадцать лет. После французской литературы английский стал моим самым любимым предметом, и я обожала нашего учителя. Он никогда не был за границей, но по-английски говорил без французского и даже без британского акцента. Язык он выучил во время Второй мировой войны, когда оказался в лагере для военнопленных вместе со школьным учителем из Уэстона, штат Массачусетс (полагаю, говорили они немало). Не надеясь выжить, они решили, если все-таки повезет, организовать

¹ Да здравствует Америка (*фр.*).

программу по обмену для школьников старших классов. Каждый год один старшеклассник из Соединенных Штатов приезжал бы в наш город, а кто-то из нас отправлялся бы в Уэстон. Программа обмена действует по сей день и до сих пор конкурентоспособна.

В последнем классе лицея я получала хорошие оценки и могла участвовать в программе, но она не интересовала меня. Мечтая стать учителем, преподавателем английского, я намеревалась поступить в местный университет. В восемнадцать лет я убедила себя, что безумно влюблена в мальчика из моего города. Из всех знакомых это был самый симпатичный, хотя не слишком умный юноша, *coqueluche* — любимец девочек. Я не представляла себе, как расстанусь с ним, поэтому и не помышляла отправляться в Уэстон. Впрочем, на переменках в школьном дворе только об Америке и говорили. Среди моих подруг наиболее вероятной кандидаткой на обмен была Моник. Она очень хотела поехать и к тому же лучше всех училась. Это, конечно, учла отборочная комиссия, возглавляемая нашим учителем английского. Среди высокопоставленных членов комиссии были представители родительского комитета, учителя, мэр и местный католический священник наряду со своей коллегой-протестанткой. И вот в понедельник утром, когда собирались огласить имя кандидата, нам сообщили, что решение не принято.

В четверг утром (тогда не было занятий по четвергам, но мы учились полдня в воскресенье) на пороге нашего дома появился учитель английского. Он пришел поговорить с моей мамой, что выглядело очень странно, поскольку училась я хорошо. После его ухода довольная мама позвала меня и широко улыбну-

лась, не сказав мне ни слова. Произошло нечто *très important*¹.

Отборочная комиссия так и не определила подходящего кандидата. На мой вопрос о Моник мама попыталась объяснить мне то, что в моем возрасте я не могла осознать: все складывалось в пользу моей подруги, но ее, как дочь родителей-коммунистов, не желали отправлять в Америку. Комиссия совещалась очень долго (в нашем городке все совершалось на виду у всех), но все-таки пришла к выводу, что дочь коммунистов ни при каких условиях не будет представлять Францию!

Наш учитель предложил в качестве альтернативы меня, и все с ним согласились. Но поскольку я не подавала заявку на программу, он пришел убеждать моих родителей отпустить меня в Америку. Отец безмерно любил меня и никогда не расстался бы со мной на целый год, но в тот момент его не было дома. Возможно, учитель предусмотрел это. Так или иначе, он вдохновил идеей мою маму. Теперь мама должна была очень постараться, потому что уговорить предстояло не только папу, но и меня. У мамы мой отъезд, конечно, тоже вызывал опасения, но, мудрая и дальновидная, она чаще всего оказывалась права. Я с тревогой ожидала реакции Моник, но, узнав, на кого пал выбор, она сразу назвала меня достойным представителем страны. Семьи коммунистов отличались либерализмом и трезвым взглядом на происходящее, и Моник заранее объяснили, что политические убеждения родителей станут ее уязвимым местом.

Так я поехала в Америку. Это был замечательный год — лучшее время моей юности, которое изменило

1 Очень важное (*фр.*).

всю мою жизнь. Молоденькой француженке Уэстон, respectable пригород Бостона, казался американской сказкой — зеленый, ухоженный, просторный, с огромными великолепными домами и состоятельными образованными жителями. Здесь играли в теннис и гольф, занимались верховой ездой, плавали в бассейнах, каждая семья имела по два-три автомобиля — в Восточной Франции такого в помине не было и нет до сих пор. Мою жизнь заполнили новые, удивительные события, и я имею в виду не только общение. Помимо бесценных друзей и знаний, приобретаемых мной в Уэстоне, появилось нечто пугающее, постепенно обретавшее форму. Не успела я оглянуться, как это нечто превратилось в пятнадцать фунтов веса или около того, а может, и больше. Дело было в августе, и оставался месяц до моего возвращения во Францию. Первый удар я почувствовала в Нантакете — туда мы приехали с семьей, принявшей меня. Я увидела свое отражение в купальнике. Моя американская мама, раньше уже, вероятно, имевшая подобный опыт со своей дочерью, интуитивно поняла мое отчаяние. Неплохая портниха, она купила очень занятную льняную ткань и сшила мне летнюю рубашку. Казалось, проблема решена, но на самом деле я лишь получила отсрочку.

Последние недели в Америке я очень грустила из-за предстоящей разлуки с моими новыми друзьями и знакомыми и вместе с тем со страхом думала о том, как отнесутся к моему изменившемуся облику французские друзья и родственники. В письмах к ним я ни разу не упоминала о лишнем весе и отправляла фотографии, запечатлевшие меня только по пояс.

Приближался момент истины.

Глава II

La fille prodigue: возвращение блудной дочери

Папа и брат приехали встречать меня в Гавр. Я прибывала на пароходе “Роттердам”. В конце 1960-х многие французы предпочитали пересекать Атлантику на океанском лайнере. Вместе со мной ехала американская школьница из Уэстона — ей предстояло жить в нашем городе год по программе обмена.

У отца чувства всегда отражались на лице. Он не видел меня целый год, и я думала, что буду смущена, когда он распахнет мне объятия. Но в толпе я разглядела маленького француза в хорошо знакомом берете, он выглядел ошарашенным. Я нерешительно приближалась к нему, а он впился в меня взглядом. Через несколько секунд, длившихся для меня вечность, мы оказались лицом к лицу. Позади нас стояли брат и моя американская попутчица.

“*Tu ressembles à un sac de patates*”¹, — это все, что сказал папа своей любимой дочке, только что вернувшейся домой.

1 Ты похожа на мешок с картошкой (фр.).

По-французски некоторые вещи звучат довольно грубо. Я поняла, что он имел в виду: не магазинный пакет, а большой мешок из дерюги — такие доставляют в овощные магазины и рестораны! Девочка из Уэстона, к счастью, плохо знала французский, иначе семейные отношения французов сразу же встревожили бы ее.

До девятнадцати лет я не слышала ничего обиднее тех слов и более жгучей боли не испытывала по сей день. Впрочем, папу нельзя назвать жестоким. Конечно, он не отличался особой деликатностью, да и сверхчувствительность девочки-подростка, обеспокоенной изменением своей фигуры и внешности, еще не стала у родителей притчей во языцех, как сейчас. Причиной же того ошеломляющего приветствия, скорее всего, было то, что мой вид застиг отца врасплох. Однако такого приема я не ожидала. У меня испортилось настроение, я расстроилась, обозлилась и почувствовала себя беспомощной. Тогда я даже не до конца понимала, насколько потрясена.

По дороге домой в Восточную Францию мы задержались на несколько дней в Париже, чтобы показать Город огней моей подруге из Уэстона, но из-за моей постоянной раздражительности всем хотелось снова тронуться в путь. Я испортила спутникам впечатление от Парижа, ибо была невыносима.

Последующие месяцы я чувствовала себя несчастной и неприкаянной. Мне никого не хотелось видеть, но все мечтали пообщаться с *l'Americaine*¹. Мама сразу же поняла, как и почему я растолстела и что творится у меня на душе. Она держалась со мной деликатно,

1 Американкой (фр.).

избегая щекотливой темы. К тому же вскоре я дала еще больший повод для беспокойства.

Посмотрев немного на мир, я утратила желание поступать в местный университет. Теперь мне хотелось учить языки в Грандз-эколь¹ (аналог американской Лиги Плюща) в Париже и, кроме того, параллельно изучать литературу в Сорбонне. Намерения мои казались необычными, тем более что были связаны с безумными нагрузками. Затея с Парижем не вдохновила родителей: если бы у меня получилось (во что верилось с трудом, поскольку о столичном конкурсе ходили легенды), мое проживание в трех с половиной часах езды от дома стоило бы им немалых эмоциональных и финансовых затрат. Мне пришлось уговаривать папу и маму, и отчасти благодаря моей настойчивости, а отчасти из-за моих расшатанных нервов родители в конце концов разрешили мне поехать в Париж и сдать труднейший вступительный экзамен. Сдав его, я в конце сентября перебралась в столицу. Папа и мама всегда хотели для меня самого лучшего.

Ко Дню Всех Святых (1 ноября) я поправилась еще на пять фунтов и еще пять фунтов прибавила к Рождеству. При росте пять футов и три дюйма мой вес превышал любые нормы, к тому же на меня ничего не налезало, даже летняя рубаша моей американской мамы. Я заказала две блузы из фланели — такого же фасона, но более просторные, надеясь, что они скроют мою тучность. Я торопила портниху и ненавидела себя. Обидное высказывание, случайно вырвавшееся у папы в Гавре, с каждым днем получало подтверждение. В те беспросветные дни я плакала до тех пор, пока не засыпа-

1 Ассоциация престижных университетов и колледжей.

ла, и как огня избегала зеркал. Возможно, с девятнадцатилетними девушками подобное случается, но ни одна из моих французских подружек с таким не сталкивалась.

Потом произошло нечто вроде святочного чуда. Вернее, благодаря стараниям матушки вдруг явился Доктор Чудо. Во время многодневных праздников мама попросила семейного врача доктора Мейера зайти к нам. Сделала она это крайне осторожно, чтобы не огорчить меня еще больше. Доктор Мейер, наблюдавший меня в детстве, был добрейшим человеком на свете. Он заверил меня, что вернуться в прежнюю форму довольно легко, надо лишь освоить несколько “старых французских трюков”. И пообещал, что к Пасхе я стану почти такой же, как прежде, а к концу учебного года, в июне, наверняка влезу в свой старый купальник. Предполагалось держать все под секретом, как в сказке. (“Не стоит никого утомлять подробностями нашего плана”, — сказал доктор.) Лишним килограммам предстояло исчезнуть быстрее, чем они появились. Я ахнула от восторга. Конечно же мне хотелось довериться доктору Мейеру, и, слава богу, тогда я не имела особого выбора.

УКАЗАНИЯ ДОКТОРА ЧУДО

В течение трех следующих недель я обязалась вести дневник, отмечая все, что ем. Такой метод напоминает некоторые американские диеты. Однако мне предстояло записывать, что и сколько я съела, а также когда и где. Задача не сводилась к подсчету калорий, да у меня бы это и не получилось. Замысел состоял в том, чтобы доктор Мейер проанализировал пищевую ценность (я впервые в жизни услышала это слово) потребляемых

мной продуктов. Больше от меня ничего не требовалось, и я с превеликой радостью согласилась выполнять указания. Это первое, что вы тоже должны сделать.

Доктор Мейер не требовал, чтобы я предельно точно фиксировала объем еды, посоветовав прикидывать на глазок, а за единицу измерения взять порцию, приблизительно равную яблоку среднего размера. В Америке, где сбалансированному питанию угрожают гораздо большие размеры блюд, к количеству пищи я рекомендую подходить еще аккуратнее. Здесь-то и понадобятся маленькие кухонные весы. (Хлеб, который подчас подают крупными ломтями, проще взвесить, чем сравнивать с яблоком, тем более что яблоки в Штатах тоже, кажется, больше, чем у нас!) Через три недели я приехала домой на выходные. Около полудня Доктор Чудо, элегантный, с проседью в висках, нанес нам еще один визит и остался на обед. Позже, посмотрев мой дневник, он сразу же понял причину моего лишнего веса, ускользнувшую от моего внимания, хотя я беспечно записывала каждую проглоченную крошку. По пути из школы домой (я снимала комнату в Седьмом округе) я проходила не меньше шестнадцати кондитерских. Сама того не замечая, я все чаще питалась сдобой. Поскольку жила я в столице, родители не знали о моих привычках, и, когда я приезжала домой, мама готовила мои любимые пирожные, не подозревая, что даже под ее кровом я втихомолку съедаю больше сладостей, чем полагается.