

# НОРА ЭФРОН

Бестселлер New York Times



18+

## Я НЕНАВИЖУ СВОЮ ШЕЮ

И ДРУГИЕ МЫСЛИ О ТОМ, КАК БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

|  |     |
|--|-----|
| Я ненавижу свою шею . . . . .                                  | 7   |
| Терпеть не могу свою сумку . . . . .                           | 13  |
| Мемуары серийной моногамщицы . . . . .                         | 21  |
| Уход за собой . . . . .  | 36  |
| Слепая как крот . . . . .                                      | 55  |
| Три стадии родительства . . . . .                              | 59  |
| Горечь расставания . . . . .                                   | 71  |
| Я и Джон Кеннеди: теперь можно признаться . . . . .            | 91  |
| Билл и я: конец любви . . . . .                                | 96  |
| Где я живу . . . . .   | 99  |
| История моей жизни в 3500 словах или менее . . . . .           | 102 |
| История об утраченном штруделе, или Le Strudel Perdu . . . . . | 116 |
| О погружении . . . . .   | 121 |
| Жаль, что я не знала об этом раньше . . . . .                  | 127 |
| Везде свои плюсы . . . . .                                     | 131 |
| Благодарности . . . . .  | 142 |
| Об авторе . . . . .  | 143 |

*Никку, Джейкобу и Максу*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## Я ненавижу свою шею

**М**не не нравится моя шея. Совсем. Если бы вы ее видели, она бы вам тоже не понравилась, но вы бы, конечно, промолчали — из вежливости. А если бы я завела разговор на эту тему — допустим, сказала бы: «Мне моя шея совершенно не нравится», вы парировали бы какой-нибудь дежурной приятностью, например: «Не говори ерунду». И солгали бы, разумеется, — но я вас прощаю. Сама все время вру из вежливости, в основном в разговоре с подругами. Они признаются, что их расстраивают вечные мешки под глазами, обвисшие скулы, морщины, дряблый живот. Спрашивают, стоит ли им сделать блефаропластику, подтяжку, ботокс или липосакцию, как я считаю? Дежурный ответ в этой ситуации: «Не говори глупости». На тайном языке он означает: «Да, я все вижу, но если ты думаешь, что я хочу обсуждать эту тему, у тебя не все дома». Вовлекаться в обсуждение подобных тем опасно, и все это знают. Ведь если я скажу: «Да, я все вижу», подруга пойдет и сделает блефаропластику, а вдруг неудачно? Вдруг она окажется одной из тех несчастных,

о ком пишут в таблоидах: «Она подала в суд на пластического хирурга, потому что у нее глаза больше не закрываются»? Но главное, виновата буду я. А мне этого очень не хотелось бы. Ведь я сама до сих пор не простила одну подругу за то, что та отсоветовала мне покупать квартиру на Семьдесят пятой улице в Вест-Сайде в 1976 году. Идеальную квартиру, между прочим.

В дружеской беседе я, бывает, заговариваюсь, и приходится себя останавливать. С друзьями-мужчинами такого нет. Но с подругами все иначе. Мы уже не девочки; точнее, сорок лет как перестали ими быть. И когда мы вместе обедаем, я оглядываю сидящих за столиком кафе и понимаю: все в водолазках. Нет, мы можем, конечно, надеть и шарфы, как Кэтрин Хепберн в фильме «На золотом озере»\*. Или платья с воротником-стойкой — и тогда становимся похожи на сборище женщин-пасторов в воротничках. Это и смешно, и грустно, ведь это значит, что все мы переживаем из-за возраста. При этом никто не скрывает его и не одевается неподобающим образом. Для своих лет мы выглядим отлично. Вот только шея...

Ох уж эта шея. Как у курицы. Нет, как у индюка! Или как у слона. Есть шей-аккордеоны и просто шеи со складками — еще не совсем аккордеоны, но близко к тому. Тощие и толстые, жилистые и обвисшие, дряблые и пятнистые. Или удивительные шеи, сочетающие в себе все

---

\* Фильм 1981 года, в котором сыграла 74-летняя Хепберн. *Здесь и далее примечания переводчика.*

перечисленные качества. Мой дерматолог говорит, что процесс старения шеи запускается в сорок три, и это начало конца. Для лица есть косметика, для мешков под глазами — консилер, для седины — краска, для морщин и складок — коллаген, ботокс и рестилайн. А с шеей нельзя сделать ничего, кроме пластики. Шея выдает нас. Лицо может лгать о возрасте, но она — никогда. Чтобы узнать возраст дерева, нужно срубить его и посчитать годовые кольца. Хотя если бы у деревьев была шея, их и рубить бы не пришлось.

Моя история с шеей началась незадолго до того, как мне исполнилось сорок три. Мне сделали операцию, после которой остался жуткий шрам чуть выше ключицы. Это был шок, потому что я думала: раз меня оперирует знаменитый хирург, он умеет нормально накладывать швы. И пусть вы, дорогой читатель, после прочтения этих строк отбросите книгу, все равно запомните их. Никогда не соглашайтесь на операцию, не попросив пластического хирурга просто постоять в операционной и приглядеть за происходящим.

Даже если операция серьезная и спасает вас от смертельной болезни;

даже если вы искренне верите, что здоровье важнее красоты;

даже если, очнувшись в палате, вы благодарите Бога за то, что это был не рак;

даже если вы счастливы остаться в живых и внезапно понимаете, что в жизни важно, а что нет;

даже если в тот момент вы клянетесь вечно радоваться своему пребыванию на планете Земля и никогда больше не жаловаться;

гарантирую: очень скоро, гораздо скорее, чем вам кажется, вы будете смотреть в зеркало и думать: «Боже, как я ненавижу этот шрам».

При условии, конечно, что вы смотрите в зеркало. Есть еще одна черта, свойственная людям определенного возраста: мы стараемся делать это как можно реже. Проходя мимо зеркала, я отвожу взгляд. Когда мне все же надо в него посмотреть, я сначала прищуриваюсь. Тогда, если я увижу там что-то действительно ужасное, я вроде как уже наполовину закрыла глаза, и осталось немного, чтобы прекратить это зрелище. Но если освещение хорошее (а я всегда надеюсь, что нет), я часто делаю то же, что и многие женщины в моем возрасте, — аккуратно оттягиваю кожу шеи назад и печально смотрю на молодевшую версию себя. (Кстати, я заметила еще кое-что: если состояние вашей шеи кажется вам не таким уж критическим и вы хотите расстроиться сильнее обычного, понастоящему впасть в депрессию, сядьте на заднее сиденье машины, за водителем, и взгляните на себя в зеркало заднего вида. Эти зеркала явно делают из какого-то другого материала. Не знаю почему, но для шеи хуже зеркала нет. Это одна из величайших загадок вселенной, как и то, почему холодная вода в ванной всегда холоднее, чем на кухне.)

Но вернемся к шее. Ведь мой рассказ посвящен ей. И я знаю, о чем вы думаете: раз я так недовольна, почему

не иду к пластическому хирургу? Объясню. Если вы придете и скажете: «Мне нужно только шею исправить, больше ничего», хирург ответит, что не сможет этого сделать. Нужна еще подтяжка лица. И это правда. Он не раскручивает вас на деньги, нет. Дело в том, что шея и лицо вместе как надувной шарик. Нельзя подтянуть одно и не трогать другое. Но мне не нужна подтяжка лица. Вот будь у меня круглые толстые щеки, я, ладно уж, согласилась бы. Пампушкам такая операция подходит идеально. А я, увы, птичка, и после нее состояние моей шеи точно улучшится, но кожа на лице натянется, как на барабане. Уж лучше я буду щуриться, глядя на себя в зеркало, чем видеть там барабан.

Я часто читаю книги про возраст. Авторы всегда убеждают нас, читателей, что старение — это круто. Ты становишься мудрой, спокойной и проницательной; достигаешь того этапа в жизни, когда можешь отделить зерна от плевел. Терпеть не могу этих авторов. Ну как можно так говорить? Разве у них нет шеи? Они не устали заматывать ее шарфиком? Не надоело из ста процентов платьев и джемперов на прилавках довольствоваться десятью, потому что остальные девяносто открывают шею? Неужели им не грустно, что вместо бус приходится носить ошейники?

Мне ужасно жаль, что в молодости я мало разглядывала свою шею в зеркало. Я жалею об этом больше всего на свете — даже больше, чем о той квартире на Семьдесят пятой улице, больше, чем о самой катастрофической



неудаче в личной жизни. Я никогда не задумывалась, что красивая шея — это дар. И даже не предполагала, что однажды мне станет так ее не хватать.

Конечно, авторы книг о старении правы: с возрастом я обрела мудрость, спокойствие и проницательность. Теперь я могу отделить зерна от плевел и понять, что действительно важно в жизни.

И знаете, что это?

Моя шея.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

