

OK

САМОЕ ГЛАВНОЕ –
БЫТЬ УВЕРЕННОЙ В СЕБЕ

Вет. клуб – 2002 – 4 июля, – с. 30

СОФИ ЛОРЕН:

**ЕСЛИ ВЫ НАУЧИТЕСЬ
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МОЗГАМИ
ТАК ЖЕ ХОРОШО,
КАК ПУХОВКОЙ ДЛЯ ПУДРЫ,
ТО СТАНЕТЕ НАСТОЯЩЕЙ
КРАСАВИЦЕЙ**

Стать неотразимой женщиной не так уж сложно. Но свежие щечки, умело напудренный нос – не самое главное в искусстве быть привлекательной. Однажды про меня написали: «Рот велик, нос подкачал, подбородок и губы полноваты. Тем не менее общее впечатление – красавица». Я пишу об этом не для того, чтобы похвалиться, а чтобы показать: идеальной красоты не существует.

Конечно, внешность изменится, если вы 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 объясняют ни книги, ни журналы. Сумейте разгадать этот секрет – и тогда поймете, что именно делает женщину привлекательной. Тогда сможете раскрыть свою индивидуальность.

Надо только помнить две вещи. Во-первых, все в ваших руках. Во-вторых, красота стоит того, чтобы за нее бороться.

Если женщина хочет стать красивой, она должна быть тщеславной. Эта мысль может показаться отталкивающей – какая женщина пожелает, чтобы о ней думали, что она задавака и воображала! Но не спешите с выводами.

Вглядитесь в женщин, чьи лица мелькают на экранах, на журнальных обложках. Восхищение вызывают те, которые сами считают себя ослепительными. Они сумели открыть это в себе, излучают наслаждение от своего открытия, хотя и лицо, и фигура не всегда безупречны. Убеждена: ничто так не украшает женщину, как ее вера в свои достоинства.

У меня есть знакомая, очень высокая. Она настолько озабочена этим, что, кажется, хочет вообще исчезнуть. Подумайте: природа наделила ее прекрасной внешностью, но при общении замечаешь только одно – рост! Дело за малым – избавиться от комплекса. Здесь на помощь и приходит тщеславие. Быть тщеславной – значит, иметь высокое мнение о своей внешности. И это хорошо. Мы должны поверить в себя.

Помню, как меня приглашали на первую кинопробу. Тогда я цеплялась за любую возможность сделать карьеру. Но операторы и режиссеры твердили одно: «На экране вы не смотрите – и бедра широковаты, и нос слишком длинный. А не укоротить ли его?»

Отказалась наотрез: принимайте меня такой, какая я есть! Упрямство и тщеславие с легкой окупилась. Я осталась верна себе и не изменилась в угоду вкусам операторов из Рима. Теперь хорошо понимаю, что женщина, твердо уверенная в своей красоте, сумеет, в конце концов, убедить в этом остальных. И наоборот: женщина, которая думает о своих недостатках, заставит поверить в них и окружающих.

В 1959 году я снималась в фильме «Розовые колготки». Его ставил Джордж Кукор, который, как говорили, знает о красоте все. Помню его фразу: «Красота, неуверенная в себе, менее привлекательна, чем самоуверенное уродство».

Трудно стать неотразимой, если вы ленивы. Разница между женщиной эффектной и обыкновенной заключается в наличии или отсутствии у нее самодисциплины. И женщина ничем не примечательная, но следящая за собой, с годами наверняка станет интересной. Кроме того, чем больше вы подчиняетесь дисциплине, тем легче ее соблюдать. Я, например, часто бываю на обедах и ужинах, где подают невероятное количество превосходных блюд. Отказаться трудно! Однако я приучила себя руководствоваться только тем, голодна я или нет. Теперь пренебречь десертом для меня – не испытание.

Никогда не объясняйте пренебрежение к себе чрезмерной занятостью. Это отговорка! Существует, на мой взгляд, только один период в жизни женщины, когда у нее и впрямь нет возможности заниматься собой: появление ребенка. В других случаях всегда можно найти время. Встаю на час раньше, ограничиваю себя в еде, сосредотачиваю свои мысли не на трудностях, а на цели! ■



Шестидесятилетие Софи Лорен было отмечено звездой на голливудской Аллее Славы.