

Visada elegantiška

Prancūzių grožio
ir stiliaus paslaptys



TISH JETT

Alma littera



ĮŽANGA

Kuo čia dėtas amžius?

– Toks planas, – pasakiau savo aštuonmetei dukrai Andreai. – Mes dvejiems metams važiuojame į Prancūziją!

Ruošiausi dirbti išsvajotą stiliaus redaktorės darbą „International Herald Tribune“ laikraštyje.

– Aš nevažiuosiu, – atšovė Andrea.

– Ak, bet juk bus nuostabu! – ėmiau aiškinti kone svaigiu balsu. – Išmoksi kalbėti prancūziškai ir patirsi pačių netikėčiausių dalykų savo gyvenime! Galėsi įsigyti prancūzišką katę! Dar kada nors tu man padėkosi.

Namie demokratijos nebuvo, taigi Andrea atsisveikino su draugais Niujorko Bedforde, aš pasirūpinau, kad drauge galėtų skristi mūsų trys labai dideli šunys, paimti iš vietinės gyvūnų prieglaudos, ir mes leidomės į puikų prancūzišką nuotykį.

Kartais geriausiai parengti planai pasirodo esantys geresni, nei buvo tikėtasi, kaip antai važiuoji dirbti ir pasilieki mylėti.

Turiu omenyje abipusę naudą. Per vienus puikius prancūziškus kviestinius pietus sutikau savo gyvenimo meilę. Rūpestinga šeimininkė pakvietė be galo patrauklų nevedusį prancūzą, laisvai kalbantį angliškai. Viskas ir prasidėjo nuo sklandžios anglų kalbos, nes tuomet, kai sutikau vyrą, kuris dabar yra mano vyras ir priežastis gyventi Prancūzijoje, mano prancūzišką žodyną sudarė geriausiu atveju dvidešimt žodžių, beveik nesujungtų veiksmažodžiais.

Nuo to meto prabėgo daugiau nei dvidešimt penkeri metai.

Savo nuostabai, per tuos dešimtmečius iš trisdešimtmetės tapau kažkuo visai netikėtu – *femme d'un certain âge**.

Niekada nė nesitikėjau sulaukti tokios premijos – Prancūzijoje vidutinio amžiaus, net veikia *un âge certain* (mano pirmos ir geriausios draugės prancūzės Anne-Françoise de Saint Siene-Henner žodžiais tariant), moterys laikomos žaviomis, paslaptinomis ir viliojančiomis.

Todėl, mano nuoširdžiausiu įsitikinimu, aš gyvenu moters stebuklų šalyje.

Išsyk susigaudžiau turinti negirdėtą progą: juk sukiojuosi tarp įvairių specialistų, todėl galiu šį tą išsiaiškinti apie laikui nepavaldžią eleganciją.

Susiruošiau sužinoti, kaip mano sektini pavyzdžiai seno grakščiai, nepaprastai stilingai, regis, visiškai nesukdamos galvos dėl bėgančio laiko, tik stengėsi kuo geriausiai atrodyti rūpindamosi savimi: gerai maitinosi, stebėjo savo svorį, mažai gėrė, mankštinosi ir pašėlusiai šventė gerą gyvenimą.

* Vidutinio amžiaus moterimi (pranc.; čia ir toliau vert. past.).

Šiek tiek pamintijusi apie išorės ir vidaus sutaikinimą, suvokiau, kad jie neatskiriami. Prancūzai tai vadina *bien-être*, arba gera savijauta, o išvertus iki galo reiškia „harmonijos savo gyvenime kūrimu“. Padariau tokią išvadą: jei kiekvienai naujai dienai ruošimės penkiolika ar dvidešimt minučių, nesigailėsime nė dėl vienos sekundės.

Pradėjusi aiškintis pirmiausia supratau, kad gerai atrodyti – geriausias revanšas. Amžius čia niekuo dėtas. Čia viskas priklauso nuo savigarbos ir malonumo.

Kai išorei nieko neprikiši, moteris įgyja pasitikėjimo savimi, o kas yra patrauklesnio už pasitikėjimą? Bet kokio amžiaus prancūzės žavi savo legendine savitvarda ir laikysena. Vien dėl šių asmens savybių paprasčiausi drabužiai atrodo savaime elegantiški. Niekada prancūzių stilius neatrodo pompastiškas, dirbtinas, pritemptas. Nesusidaro įspūdžio, kad išvaizdai sutvarkyti buvo dėta daugybė pastangų, net ir tada (ko gero, ypač tada), kai tų pastangų tikrai būta.

Antra paslapties pusė jas daro dar labiau įkvepiančias: jos ne tik nuolat blizgina, lepina, tobulina savo išorę, bet ir uoliai darbuojasi gausindamos ir puoselėdamos savo vidinius išteklius. Nors išorė ir neatsiejama nuo jų asmenybės, bet vien jos tikrai negana.

Aukso vertę čia turi sąmojis, žavesys ir sumanus protas. Dar įliejus elegancijos sumaišomas svaiginamas kerinčio moteriškumo kokteilis.

Įsivaizduokite moterį, skaitančią naujausias knygas, žiūrinčią pasaulines filmų premjeras, lankančią ką tik atsidariusias parodas ir gebančią į pokalbį įpinti pluoštelį istorinių smulkmenų. Ar jai įmanoma atsispirti?

Visą gyvenimą išlikti labai įdomiai – tikras menas, bet jo gali išmokti bet kuri moteris. Ir aš plūšu išsijuosusi, o šiuose puslapiuose išklosiu jums viską, ką žinau.

Na ir kas, kad mums jau toli gražu ne keturiasdešimt. *C'est la vie**.

Kalbame ne apie skaičius. To niekas geriau nežino už prancūzes. Kalbėti apie gražų gyvenimą, vadinasi, kalbėti apie stilių, paprastumą, supratingumą ir kilnumą. Apie nepaprastai unikalų realizmo ir joie de vivre** derinį. Gyvenimas pažeria neišvengiamų problemų (čia vėlgi realizmas), bet jos visai nekliudo branginti ir švęsti gyvenimo džiaugsmus.

„Visada elegantiška“ skiriama moterims, įkopusioms į penktą ir visas kitas dešimtis. Čia jums – mums – atrinkta kiekviena aprangos, priežiūros, pramogos smulkmena. Dar geriau: ne kas kitas, o aš pati išbandžiau ir patikrinau kiekvieną gudrybę, paslaptį, produktą, metodą, patarimo nuotrupą ir garderobo stebuklą, išsamiai aprašytą šiuose puslapiuose.

Pasilikite su manimi, ir aš užtikrinu, kad jūs iš naujo įvertinsite, kas tai yra amžius, grožis, gera savijauta ir stilius. Drauge imsime gyvenimą gerinančios kultūrinės mainų programos su visada įsta-bios išvaizdos specialistėmis, *les femmes françaises d'un certain âge****.

Sveikos, įžengusios į mano pasaulį ir *merci par avance***** už buvimą kartu.

* Toks gyvenimas.

** Gyvenimo džiaugsmo.

*** Vidutinio amžiaus prancūzėmis.

**** Iš anksto dėkoju.



1



*La femme française
d'un certain âge**
žavesys



* Vidutinio amžiaus prancūzės.



Kai manęs prašo, o prašo neišvengiamai, paaiškinti sunkiai suvokiamas stiliaus ir grožio paslaptis, regis, gaubiančias visas vidutinio amžiaus prancūzes, atsakau skambiu „*Absolument!*“*

Ilgiau negu du dešimtmečius visa galva panirusi į kultūrą, perpratau ir pavogiau (atleiskite, įsisavinau) daug nuostabių įpročių, leidžiančių prancūzėms, regis, pranokti amžių ir visą gyvenimą atrodyti jaunatviškoms, energingoms ir stilingoms.

Pripažįstu, kad prireikė laiko ir intensyvių tyrimų, vos netapusių manija, kol galiausiai supratau garsią frazę *je ne sais quoi*** , vartojamą kiekvieno, kas mėgina paaiškinti, ką prancūzės turi, o mes (visų manymu) neturime. Leiskite patikinti, kad ir mes galime turėti šį nepaaiškinamą nežinia ką. Skaitykite toliau.

* Būtinai!

** Nežinau ką.

KUO GI YPATINGOS TOS VIDUTINIO AMŽIAUS PRANCŪZĖS?

Gvildendama vidutinio amžiaus prancūzių klausimą neketinu juodinti visų kitų moterų. Tačiau po ilgų nuodugnaus tyrimo metų ir sąžiningai laikydamasi protingo požiūrio esu priversta pripažinti, jog labai dažnai jos atrodo geriau už mus, neprancūzes. Leiskite paaiškinti. Iš išvaizdos jos ne visada būna jaunesnės, bet prisistatyti neabejotinai geba elegantiškiau, grakščiau, rafinuočiau ir dėl to gali atrodyti jaunesnės. Be to, atrodo, kad jos tai daro nepaprastai lengvai, sulig kiekvienu gestu patirdamos kūnišką malonumą.

Didelę prancūzės sėkmės dalį sudaro spindulingas pasitikėjimas savimi. Tačiau kitas lemiamas veiksnys, kurio daugelis mūsų nepastebime, ko gero, yra praktiškumas. Nenusakomo amžiaus prancūzės – realistės. Visų jų pasirinkimų ir veiksmų šerdyje glūdi realizmas. Jos sutinka, kad gyvenimas yra nenusėjamas, taigi jame apstu ne tik galimybių, bet ir pavojų. Geriausia būti visada pasirengusioms – vidumi ir išore.

Praktiškas požiūris jas daro, viena vertus, atsparias, o kita vertus, lanksčias. Senstant kyła sunkumų, bet prancūzės ir tikisi jų. Realiame pasaulyje „ilgai ir laimingai“ nebūna, bet grožis, tikroji vertė, džiaugsmas, kultūra, gebėjimas derinti ir priimti šias realijas gali sukurti turtingą, pasitenkinimo kupiną gyvenimą.

Prancūzės vertina paprastumo grožį ir supranta, kad prabangos esmę visada sudaro ne kiekybė, o kokybė. Jos susikuria unikalų stilių, vadovaudamosi kritišku požiūriu ir labai paisydamos savo asmenybės, kūno, geriausių bruožų, o slenkant dešimtmečiams savo įvaizdį koreguoja, tobulina iki nerūpestingų, nepakartojamai asmeniškų amžinos elegancijos išraiškų.

Dažnai prisimenu interviu, prieš daugelį metų imtą iš Dekoratyvinės dailės muziejaus direktoriaus. Klausiau jo, kodėl visas pasaulis taip garbina prancūzų kultūrą. Jis atsakė, kad didžiumą prancūzų gyvenimo aspektų persmelkusią eleganciją ir stilių galima lengvai paaiškinti: „Jie savaime radosi po ilgų šimtmečių kasdienio sąlyčio su grožiu visur aplinkui – nuo architektūros ir įvairių objektų iki drabužių ir maisto.“

Beveik nesąmoningai sugerama grožio kultūra ir liaupsinamas malonumas – manau, kad jis kažką užčiuopė. Nenusakomo amžiaus moterys – tai pati turtingos prancūzų kultūros druska, tradicijų, elegancijos ir *art de vivre** nešėjos. Galiu paliudyti, kad laikui bėgant jos darosi vis žavesnės, visada išlikdamos energingos ir patrauklios – vidumi ir išore.

KAIP KITAIP PRANCŪZĖS APIBRĖŽIA GROŽĮ

Nedaug prancūzių, išskyrus Catherine'ą Deneuve, yra (ar buvo) nepaprastos gražuolės. Pažvelkite, pavyzdžiui, į Inesą de la Fressange. Ji savita ir efektinga. Ar ji klasikinė gražuolė? Ne, ne gražuolė. (Ir kokią gi svarbiausią pasaulyje amžino grožio paslaptį ji siūlo? Šypseną. Nemanau, kad būčiau mačiusi nors vieną nuotrauką, kurioje ji nesišypsotų.)

Prancūzės siekia būti tik savimi, o ne kažkuo kitu. Galbūt tai bent iš dalies paaiškina, kodėl jos visos nekreipia dėmesio į amžių, jei kalbama apie grožį. Ir tikėtina, kad kultūra, kurianti savą

* Meno gyventi.

grožio apibrėžimą, gali ignoruoti ir ignoruoja neigiamus su amžiumi susijusius pasireiškimus. Mano galva, prancūzės sutaurino ir kitaip apibrėžė tiek senėjimą, tiek grožį. Nei moterys, nei vyrai nesureikšmina gimtadienių ir grožį aiškina labai plačiai. Prancūzė, užuot šiurpusi nuo minties apie savo gimtadienį, tą dieną laiko pretekstu pasidžiaugti puikiu gyvenimu, kupinu išpūdžių bei nuotykių, ir veikiausiai gera proga apsipirkti, pasidaryti veido masažą, tada palengva nepriekaištingai apsirengti vakarienei dar vieno *anniversaire** proga.

Imdama interviu iš prancūzų plastikos chirurgų žvaigždės Jean-Louis'o Sebah'o, praktikuojančio Prancūzijoje ir Londone, paklausiau, ar prancūzės darosi veido atnaujinimo operacijas. „Žinoma, darosi, – patikino jis mane, bet tuoj sušvelnino savo žodžius tardamas: – Jos nenori nieko pastebimo. Joms reikia natūralumo.“

*Naturel*** . Taip skamba prancūzių požiūris beveik į viską gyvenime, netgi jei tarp priemonių tikslui pasiekti gali pasitaikyti ir šioks toks nenatūralus įsikišimas.

Iš patirties galiu pasakyti, kad prancūzių nepersekioja mintys apie amžių. Jos tik siekia atrodyti geriausiai, kiek tik įmanoma jų amžiaus moterims, ir šiam tikslui skiria daug dėmesio. Kai kurios darosi veido atnaujinimo operacijas ir daugelis (matau jas sėdinčias laukiamajame prie mano dermatologo kabineto greta garsių prancūzų kino žvaigždžių) – nežymias pajauninimo procedūras.

* Gimtadienio.

** Natūralu.

Nė viena neina pas dermatologą ar plastikos chirurgą radikalčiai, neatpažįstamai pakeisti savo veido. Iš esmės jos sau patinka arba yra išmokusios save priimti tokias, kokios yra, ir kuo geriausiai pasinaudoti savo natūraliais ištekliais.

Iš draugių retai girdžiu nusiskundimų dėl nenumaldomai bėgančio laiko, nebent juokais. Gal praslysta trumpa užuomina, kad mėgstamą diržą reiktų pasiplatinti per skylutę ar dvi arba nešioti pasmauktą žemiau (bet niekada nė žodžio, kad jį reikėtų išmesti). Daugelis pirmenybę teikia ypač natūraliam geros mitybos metodui. Tai jos daro visą gyvenimą, reguliariai sverdamosi, mankštindamosi ir apskritai sutardamos su gyvenimu be adatų ir skalpelių pagalbos. Susitikusios mes pasikalbame apie mėgstamiausius veido kremus, apie tai, ar jau kirptis plaukus (ar ne), kartais paliečiame nemalonią temą apie žastus ar didžiulę kivių, valgomų per pusryčius, naudą... nuolat pasidalijame mintimis apie skaitomas knygas, susižinome, kuri kokią naują dailės parodą matė, aptariame naują madą per išankstinius rinkimus ir naujausią gėlių komponavimo programėlę. Joms rūpi ne tik stilius, bet ir turinys.

Prancūzės – smalsios, nebūtinai spontaniškos ar užgaidžios, bet neabejotinai išmanios ir linksmos. Tai jų žavesio dalis. Jos turi savo nuomonę, kompetentingą, ir nepaprastai mėgsta karštai, bet jokiū būdu ne agresyviai, padiskutuoti. Progą pakoketuoti, kaip žinote, jos niekada nepraleidžia. Nekaltas flirtas, žaismingi pokalbiai ir žavesys – stipriausi ginklai. Visi amžini, visi padedantys išlikti jaunoms.

Kartais mes pamirštame (ir žiniasklaida šiuo atžvilgiu padeda prarasti atmintį), kad grožis, stilius, jausmingumas, kilnumas,

sąmojis ir žavesys neturi galiojimo datos. Turime išmokti tuo tikėti ir atitinkamai elgtis, kaip tiki ir elgiasi nenusakomo amžiaus prancūzės.

DISCIPLINA MUS IŠLAISVINS

Siurbčiodamos šampaną ar arbatą, priklausomai nuo dienos meto, mes su draugėmis juokaujame, kaip būdamos jaunesnės palaimingai nesuvokėme, kad tada viskas buvo lengva. Užsitemk šitą, išgerk tą. Nepamiršk kremo nuo saulės. Šito daugiau nebevalgyk. Gerai jau, dar vieną stiklą vyno; pabaik tą vandens butelį. Nagi, suvalgyk gabalėlį šokolado. Numesk kelis kilogramus...

Visos sutinkame, kad tvarka išlieka ta pati, su keliais papildomais imperatyvais, bet viską apsunkina stichinės jėgos, mūsų hormonai, ir šiaip jau gyvenimas mums meta papildomų iššūkių. Viena mano klausinėta mitybos specialistė pasakė, kad per menopauzę iš dienos raciono reikia išbraukti 250 kalorijų tam, kad svoris išliktų nepakitęs.

Ar tokie mažmožiai trikdo prancūzes? Ne, netrikdo. Tiek to, smulkmenos darosi dar svarbesnės, bet jos nė kiek netrukdo joms puoštis ir netemdo malonių potyrių. To jos mokosi visą gyvenimą. Kodėl dabar turėtų nustoti? Viskas prasideda nuo disciplinos. Ant jos pamatų mūrijama visa kita. Nė akimirkos nepagalvokite, kad „disciplina“ – nepadorus žodis ar nemaloni idėja. Nieko panašaus. Disciplina išlaisvina. Nepaisydama likimo deivių, ji padeda moteriai visiškai valdyti savo gyvenimą.

Prancūzėms rūpintis savimi – jokia našta. Joms malonu lepinėti, gražinti savo išorę ir visada visada ugdyti ir plėsti intelektą,

Tiberas

JAUNYSTĖS ŠALTINIS

Keletą metų miestelyje, greta mūsų kaimo, vedu šnekamosios anglų kalbos kursus pažengusiesiems. Tai suaugusiųjų edukacinės programos dalis. Per tuos kursus pasijutau dar labiau įsiliejusi į prancūzų visuomenę. Mokau įvairaus amžiaus žmones – nuo keturiasdešimt ketverių iki septyniasdešimt penkerių. Nesunku įsivaizduoti, kad mano studentės tapo tobulais nemokslinių apklausų objektais. Apklausų rezultatus dažnai spausdinu savo tinklaraštyje.

Rašydama šį skyrių nutariau paklausinėti, kas joms padeda išlikti jaunoms (eilės tvarka atsitiktinė):

- Kelionės.
- Įvairiausi kursai – nuo tapybos ir kompiuterių iki golfo ir jogos – ir, žinoma, anglų kalbos.
- Metiniai muziejų abonementai.
- Vaikai ir anūikai.
- Pramogos.
- Grynas oras ir ilgi pasivaikščiojimai.
- Daugybės vaisių ir daržovių valgymas. (Kai kurios, kaip ir mes, turi daržus – galų gale jų gyvename kaime.)
- Seksas.

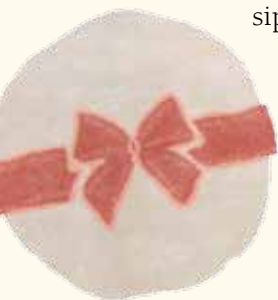
Atkreipkite dėmesį: nė viena neužsimena apie mėgstamą kremą ar gražinimosi gudrybę.

susidomėjimą gyvenimu. Visa tai labai, labai prancūziška ir labai labai pasiekiamo. Tačiau mums dažnai atrodo, kad suimti save į rankas – bauginanti našta. Kažkaip praleidžiame malonumo veiksnį. Vis dėlto, būdama amerikietė ir gyvendama čia, stebėdama savo drauges ir pažįstamas, sužinojau, kad tai gali būti lengva. Tikrai gali.

MALONUMO VEIKSNYS. Būkite sąžiningos – negi nesi-
jaučiate geriau po pedikiūro, veido masažo, puikaus kirpimo, kai
vilkite dieviškus apatinius, pasipurškiate mėgstamais kvėpalais?
Prancūzėms tai savaimė suprantama. Kaip tik rūpestis savimi su-
teikia joms mus taip žavintį pasitikėjimą savimi.

Jau girdžiu, kaip klausiate: „Ar tai neužims galybės laiko? Ar
spėsiu atlikti kitas savo pareigas?“ Na, taip. Iš pradžių, iki įausite
naujuosius ritualus į dienvakarę ir jie virs įpročiais, jums teks
savo tvarkaraštyje šen ir ten paieškoti papildomų minučių. Ar
galiu patarti, kad žodį „prievolė“ pakeistumėte žodžiu „malonu-
mas“ ir galvotumėte apie savęs lepinimą kaip apie kažką, ko nusi-
pelnote? Na ką gi, galvokite prancūziškai. Apdovanojimais pa-
sipils netrukus. Tikrai pasipils. Po mėnesio oda atrodys
jaunesnė, geriausias pasaulyje kirpimas kasdien, kas
savaite sutauptys brangių jaudinimosi minučių. Pa-
sirūpinus tinkamu, elegantišku garderobu, išnyks
laiką ryjantys panikos priepuoliai ir iš naujo rasis
savikliova.

Prancūzės gerai valgo, mažai geria ir būtinai ski-
ria laiko rimtam kasdieniam tualetui – odos apiplovimo,
plaukų ir kūno priežiūros ritualui. Jų odos puoselėjimo
procedūros vargina ir įkyri ne daugiau nei nerūpestingas (ir len-



gvas) pasidažymas kas rytą. Ši kasdienė priežiūra – tai reikšmingi, konstruktyvūs gestai, pradedantys dieną linksma gaida. Tai moters indėlis į save, geriausias indėlis, kurį tik ji gali įdėti, – visada atsi-perkantis.

ATSIMINKITE, KAD NIEKAS NĖRA NEMATOMAS

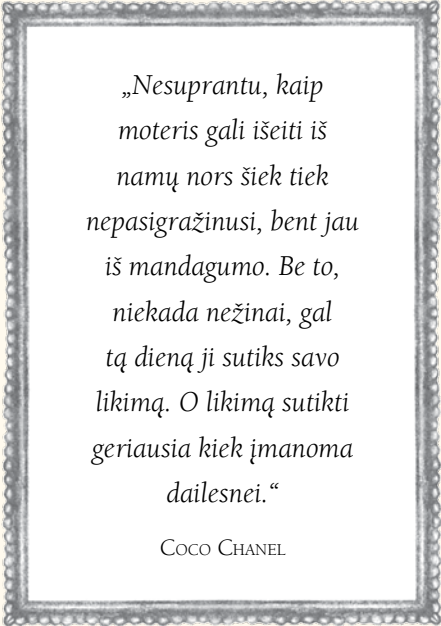
Pirmas žingsnis – apsispręsti. Taip, esu užsiėmusi. Gyvenimas – tiesiog triuškinantis. Turiu atlikti be galo svarbius darbus. Atvirai kalbant, jie niekada nesibaigia. Puiku. Neramiame, sudėtingame gyvenime galima rasti laiko atsitraukti ir įvertinti savo natūralius iš-teklius. Prancūzių pavyzdžiu išmokau suteikti sau pirmenybę. Tai ne savanaudiška. Tai protinga.

Jokia prancūzė niekada nepagalvoja: „Su apdribusia sportine palaidine, šlepetėmis ir be makiažo tik į parduotuvę nubėgsiu.“ Ji supranta, kad nėra nematoma, ir jai nesvarbu, kad nesutiks jokie pažįstamo. Ji per daug save gerbia ir vertina, kad nesirūpintų savo išvaizda. Pažįstu vieną moterį, teigusią, kad neatidarytų durų van-dens skaitiklių tikrintojui, jei nebūtų baigusi makiažo. „Jis ateis vė-liau“, – sakė ji.

Coco Chanel yra pasakiusi: „Nesuprantu, kaip moteris gali išeiti iš namų nors šiek tiek nepasigražinusi, bent jau iš mandagumo. Be to, niekada nežinai, gal tą dieną ji sutiks savo likimą. O likimą sutikti geriausia kiek įmanoma dailesnei.“ Išties.

Kalbant apie neprikaištingos išvaizdos kūrimą: nė viena pro-tinga prancūzė nesugalvotų klausti savo vyro ar draugo, ar jam ne-atrodo, kad jos užpakalis per didelis, arba, ar jis pastebėjo, kad ji

priaugo svorio. Geriausia mano draugė prancūzė Anne-Françoise stebisi: „Kam atkreipti dėmesį į kažkokį blogumą, ypač jei jis niekam nekrinta į akis? Juk tai nenormalu, *non**?“



„Nesuprantu, kaip moteris gali išeiti iš namų nors šiek tiek nepasigražinusi, bent jau iš mandagumo. Be to, niekada nežinai, gal tą dieną ji sutiks savo likimą. O likimą sutikti geriausia kiek įmanoma dailiesnei.“

COCO CHANEL

„Kai buvau jauna, vyro akivaizdoje lakstydavau siaurėmis kelnaitėmis ir permotomo šilko liemenėle, nes jos man labai derėjo, – pasakoja ji man. – Dabar, nors tebesu liekna, po šešių vaikų ir daugybės metų ne viskas atrodo taip puikiai, kaip anuomet. Jokiu būdu neketinu to demonstruoti savo vyrui. Šiais laikais pasikeitė apranga: šilkinis apatinukas, ilgesnės kelnaitės, atviras, dailiai krintantis kimono ir, kadangi mano gražios kojos, šlepetės su mažais kulniukais, kad

atrodyčiau grakštesnė. Jis mano, kad tiesiog paįvairinu nusistovėjusią tvarką. Pasakyk man, kodėl nors kiek proto turinti moteris turėtų norėti, kad jos gyvenimo vyras žinotų ją slepiant kažką nepatrauklaus?“

Prancūzė žino savo stipriąsias puses, pridengia silpnąsias ir beveik niekada (nebent su artimiausia drauge) nešneka apie baimes,

* Ar ne.

nesėkmes ir ydas. Mes, amerikietės, bendraudamos turime polinkį kiekvienam pernelyg greitai viską išpasakoti, galbūt stengdamosi patikti. Ir kartais mums tenka apgailestauti dėl savo nediskretiškumo ir nesitvardymo. Prancūzės per daug nesijaudina dėl to, ar patiks, jos žino, kad truputis paslapties daro stebuklus.

MAGIŠKA LYGTIS:

PASTANGA + DISCIPLINA = DIDELIS ATPILDAS

Manau, jei kas nors manęs paklaustų: „Kokią svarbiausią pamoką išmokai iš savo draugysčių su prancūzėmis ir jų stebėjimų?“, aš atsakyčiau: „Mažiausia pastanga atneša didelį atpildą visose srityse: jei kasdien rūpestingai padengi vakarienės stalą, jei kasryt atsikeli, apsirengi ir išeini sutikti naujos dienos iššūkių ir t. t.“

Mano bičiulė Anne-Françoise, šešių vaikų motina, dvylikos anūkų senelė, interjero dekoratorė, nepaprasta šeimininkė, dviejų didelių namų savininkė, man prisipažino esanti tingi, todėl mokanti tvarkytis. „Niekada nieko nenuveikčiau, jei gyvenčiau netvarkoje“, – sako ji.

Kartais ieškodama įkvėpimo pavarstau jos baltinių spintų ir virtuvės spintelių dureles. Viskas sudėliota ne tik protingai, bet ir gražiai: lentynos išklotos dailiu popieriumi, kvapūs levandų maišeliai sukaišioti tarp gurgždančių išlygintų paklodžių – vis dar nepriekaištingos būklės, nors naudotų ilgus metus ir priklausiusių dar jos senelei.

„Taip, aš gerai moku tvarkytis ir, spėju, kad tai reiškia, jog esu disciplinuota, bet man tai vienintelis būdas nešvaistyti laiko, kurį galiu panaudoti malonesniems užsiėmimams, – paaiškina ji. – Man

labai patinka džiaugtis gyvenimu. Pavyzdžiui, kai skaitau, kai masažuojusi veidą ar geriu kavą ir plepu su tavim.“

Anne-Françoise šiuo atžvilgiu nėra pamišusi. Ji nėra pagalvėlių purentoja, kaip aš vadinu tas, kurios puola pliaukšėti pagalvėles, vos tik šalia, ant sofos, atsilaisvina vieta. Viskas jai išeina tarsi savaime – nuo kvietinių vakarienių iki apdarų ir prisžiūrėjimo.

Ji geba atlikti šiuos žygdarbius, nes užkulisiuose visi rekvizitai yra savo vietose.

Ji vis dar gali vilkėti didžiumą drabužių, kuriais puošėsi kažin kada. Gerai prižiūrimi baltiniai, tarnaujantys taip ilgai, – tai ne išimtis, o taisyklė. Tas pats galioja ir jos drabužių spintai. Ji sako man: „Labai kruopščiai prižiūriu savo drabužius. Gerbiu juos, nes jie man leidžia atrodyti ir jaustis gerai, ir kai kurie labai brangiai kainavo. Septintojo–aštuntojo dešimtmečio rūbai – man per daug

jaunatviški (noriu atrodyti jaunai, bet ne juokingai), juos atidaviau dukroms, bet palaidinukes su sagomis, sijonus, kelis švarkelius ir sukneles vilkiu jau daugiau nei tris dešimtmečius. Aišku, nors stengiausi svorį išsaugoti beveik nepakitusį, mano kūnas keičiasi, todėl kartais prireikia siuvėjos arba paprasčiausiai nešioju savo drabužius kitoniškai. Jei palaidinukė nebeužsisega per liemenį, užsimetu ją neužsegtą ant marškinėlių ir džinsų.“



Mačiau ją blyškiai mėlyna džinsine palaidinuke – atrodė stulbinamai.

Prancūzės disciplina apima kur kas daugiau, ne tik materialius dalykus. Tai vienas iš pagrindinių jos egzistencijos principų ir dalis palikimo, kurį paveldėja ir perduoda savo vaikams. Ne ne, disci-

plina nekliudo kartkartėmis atsiduoti įgeidžio polėkiui. Net pati drausmingiausia prancūzė retsykais nukrypsta nuo kurso. Gyvenimu jos džiaugiasi iki galo. Atsimenate kitą garsų prancūzių posakį – *joie de vivre**? Kaipgi ji galėtų džiaugtis gyvenimu, jei neleistų sau šokoladinio pyrago ir šampano? *Exactement***.

AMŽIUS PRIEŠ GROŽĮ

Neseniai per vakarienę su draugais ir šeimininku Marechaliu šnekėjau si apie amžių, grožį, žavesį, Sokratą (prisiekiu), seksą, politiką (standartinėmis tipiško prancūzų vakarėlio užstalės pokalbių temomis), ir jis pažymėjo, kad daug meliau sėdėtų greta elegantiškos, energingos, įdomios aštuoniasdešimtmetės, negu šalia žavios, bet neturinčios ką pasakyti dvidešimtpenkiametės.

„Noriu mėgautis moterimi, girdėti apie jos patirtis, matyti spindesį jos akyse, – dėstė jis. – Man nuobodu būti su lėkšta jauna gražuole. Nesuprantu tų šnekų apie amžių. Tiesiog jis neturi jokios reikšmės.“

Į pokalbį tuoj įsiterpė Mano Gyvenimo Prancūzijoje Priežastis. (Na, sėdėjau priešais jį, kitoje stalo pusėje.)

Laikui bėgant prancūzai prigalvojo pravardžių magija dvelkiančioms moterims, gerokai nutolusioms nuo dažnai amžiui ir grožiui taikomų normų. Pavyzdžiui, Brigitte'os Bardot žavesys visada būdavo vadinamas *la beauté du diable* (velnio grožiu). Taip apibūdina-

* Gyvenimo džiaugsmas.

** Teisingai.



Dešimt paslapčių

KAIP VISADA BŪTI ELEGANTIŠKAI



Visiems mums patinka, kai vadovai pateikia instrukcijas, *n'est-çe pas**, todėl šios dešimt taisyklių užtikrins neapčiuopiamus, bet pastebimus rezultatus: atrodysite jaunesnė ir stilingesnė ir dėl to labiau pasitikėsite savimi. Tai savo ruožtu jus darys dar gražesnę. Šis ratas niekada nesibaigia.

* Ar ne tiesa?

1. LAIKYSENA. Visada – stovint, einant, sėdint – iškelta galva ir atlošti pečiai. (Puikiai atrodo kūno siluetas, gražiau guli drabužiai. Stebuklingas fizinis ir psichologinis poveikis. Pamatysite.)

2. JAU GANA. Natūralumas – jūsų estetinis *raison d'être***. Minimalus makiažas, laisvai krintantys plaukai, judantys kartu su jumis, nieko įmantraus ar sustingusio, kas gadintų nerūpestingą išraišką. (Tai galioja ir drabužiams bei aksesuarams – nieko standaus ar varžančio, kas automatiškai ima erzinti ir atrodo neskoningi.)

3. PRIEŽIŪRA. Skirti laiko ir pinigų sau prisižiūrėti. Jūs to verta. Jūs pati – geriausia jūsų investicija. Niekas to geriau nežino už vidutinio amžiaus prancūzes. (Atminkite: tai ne kaltės spąstai, o patarimas dėl investicijų. Jūs esate sau skolinga.)

4. ĮVEIKITE JAUDINIMĄSI. Išmokite tai, kas jums nepatinka, paversti vertingu dalyku. Judėkite į priekį. Pernelyg nesirūpinkite. Mes jau suaugusios ir nerimaudamos dėl smulkmenų tik labiau susiraukšlėsime.

5. ESATE UNIKALI. Paryškinkite savo plusus. Minusų nėra, yra tik skirtumai. „Kitokia“ reiškia „ypatinga, vienintelė“. Jūs tokia.

6. KIEKVIENA DIENA – PROGA. Šia taisykle vadovaujasi prancūzės. Atsikelkite, apsirenkite ir eikite. Privalote taip daryti dėl

savęs, dėl savigarbos ir dėl savo auditorijos, nesvarbu, ar pažįstate ją ar ne. (Pamatysite, atpildas bus didžiulis.)

7. BŪKITE MALONI. Visada būkite maloninga ir mandagi. Tai galioja bendraujant su visais – šeimos nariais, draugais ir nepažįstamaisiais. Gal ir banalu, bet šypsena – geriausia pasaulyje veido atnaujinimo operacija. Ir tikrai nemanau, kad prancūzės šykšti šypsotis, ypač dabar, kai perprato labai amerikietišką grožio paslaptį apie dantų balinimą.

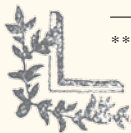
8. JUDĖJIMO POESIE***. Vaikštinėkite pasišokinėdamas, te žingsnis būna gyvensnis. Judėkite grakščiai ir energingai. Nėra reikalo žirglioti su aukštakulniais. Puikiai tinka ir balerinukės, o ir atrodote elegantiškesnė ir jaunesnė, jei ne dar daugiau.

9. SKLEISKITE KVEPALŲ DEBESĖLĮ. Niekada nepamirškite pasipurkšti ar pasišlakstyti. Tai bus įvertinta iš arti ir iš toli. Kvepalai – ne vien ypatingos progos privilegija. Jie praplečia moters asmenybę.

10. APSIMETINĖKITE PASITIKINČIA SAVIMI, KOL TOKIA IR TAPSITE. Kiek kuris žmogus iš tikrųjų pasitiki savimi? Kas žino? Laikykitės aukščiau nurodytų taisyklių ir atrodysite energinga bei pasitikinti savo jėgomis. Tai didžiausia jaunystės ir grožio gudrybė. (Aš ją išmėginau, patikrinau ir patvirtinu.)

** Pagrindas.

*** Poezija.



mas nepaprastai žaižaruojantis ir greitai perdegantis grožis. Jaunystės grožis – tik žybt ir praeina.

Esama ir jolies laides (dailiai bjaurių moterų), kaip antai garsi diduomenės moteris Jacqueline de Ribes. Šiai kategorijai priskiriama daug moterų, pavyzdžiui, Édith Piaf, Colette, George Sand, Charlotte Gainsbourg ir jos netikra sesuo Lou Doillon. Daug kas į šią grupę neabejotinai įtrauktų ir Coco Chanel. Šios moterys atrodo kur kas įdomiau už tas, kurios atitinka standartinį visuomenės grožio apibrėžimą.

Kiekviena iš šių moterų kūrė save (Gainsbourg ir Doillon tebekuria) pagal savitą įvaizdį. Nė viena niekada nesistengė įsisprausti į jaunystės ar grožio šabloną. Jos visos gerai jautėsi ir jaučiasi savo kailyje tiek fiziškai, tiek psichologiškai.

Šios moterys suformavo savitą grožio apibrėžimą. Jam tinka puikus prancūziškas žodis bluffant. Jis reiškia „apdumiantis akis“, bet turi teigiamą prireikšmį ir vartojamas paslaptinumui, nuostabumui ar įspūdingumui pažymėti. Jis tobulai apibūdina jolies laides. Jų stilius – nepaprastai originalus. Dažnai joms taikomi tokie būdvardžiai kaip *jolies** ir *belles***, bet jas stebėti kur kas įdomiau negu kasdienio banalaus grožio moteris, lengvabūdiškai ir klaidinčiai manančias, kad moteriai pakanka vien gražios išvaizdos. Netiesa, prancūzės merginos bei moterys tai labai gerai supranta.

Nenusakomo amžiaus prancūzės žino, kas jas gražina (plaukai, garderobas ir visa kita), todėl visą gyvenimą atrodo žvalios ir labai elegantiškos. Jos tiesiog pakeri ir verčia mus peržiūrėti pasenusį

* Dailios.

** Gražios.

jaunystės ir grožio supratimą. Vien nuo jų sklindantis pasitikėjimas daro jas kerinčias ir nesenstančias.

Pasitikėjimo gali įgyti kiekviena, tereikia įsitikinimo, atkaklumo ir praktikos. Tiesa, reikia disciplinos, bet netrukus disciplina virsta įpročiu, o įprotis, galiu jus patikinti, tampa nenugalimas. Iš pradžių turite patikėti, jog esate išskirtinė, jaunatviška, stulbinama ir įdomi. Pabrėžkite plusus. Jei netikite, kad nėra minusų, apsimeskite, kad tikite. Laikui bėgant įsiviešpataus pasitikėjimas.

Pasitikėjimas savimi kuriamas ilgą laiką – nenusakomo amžiaus prancūzės pamatus paklojo jau seniai ir kasdien blizgina savo įvaizdį. Jau prieš kelis dešimtmečius jos tvirtai apibrėžė savo stilių ir išsiaiškino, kas pravartu jų figūroms ir gyvenimo būdui. Rūbų garderobas – gerai sukomplektuotas ir daugiafunkcis. Visi drabužiai pasiekiami be isterijos. Grožio procedūros – paprastos, bet veiksmingos. Nemažai pinigų prancūzės išleidžia plaukams, nes laiko juos esmine investicija. Į spintą nepatenka nė vienas suteptas, be sagos ar suglamžytas aksesuaras ar drabužis. Smulkmenos, smulkmenos, smulkmenos. Disciplina, disciplina, disciplina.

JI SAU – SVARBIAUSIA

Duosiu jums paprastą patarimą, kaip įgauti pasitikėjimo savimi: mokykitės sakyti „ne“.

Žodelį *non** kiekviena prancūzė taria lengvai ir kasdien. Tolesnių atsiprašinėjimų ir paaiškinimų nereikia. Kai prancūzė sako „ne“, kartu ji taria „taip“ savo pirmumui. Visada savimi rūpinda-

* Ne.

masi ji išlieka geros nuotaikos ir dėmesinga svarbiausiems savo gyvenimo dalykams: vyrui, šeimai, draugams, darbui, pomėgiams ir stilingai išvaizdai.

Gyvendama Prancūzijoje kitaip matau gyvenimą. Įvertinau ir į savo gyvenimą įtraukiau kelis mane žavinčius prancūzių aspektus ir įpročius. Jos nežiūri į rūpinimąsi savimi kaip į nepaisymą kitų žmonių ar pareigų. Čia nėra jokio prieštaravimo, jokio interesų konflikto. Gera savijauta laikoma sveiku, o ne savanaudišku dalyku.

Mano supratimu, jaunas jas daro ne tik fiziniai dalykai (plaukai, makiažas, drabužiai, laikysena, grakštūs judesiai), bet ir jų intelektualinės pastangos. Mano pažįstamos prancūzės – nepasotintos skaitytojos, muziejų lankytojos, pasaulinio kino mėgėjos ir pokalbio meistrės.

Galbūt viskas dėl magnio mineraliniame vandenyje, kurį jos gurgia visą dieną, bet kad ir kokia būtų priežastis, visos pažįstamos prancūzės trykšta energija ir entuziazmu. Ko gero, puikus kirpimas ir tobula juoda maža suknelė iš tikrųjų yra jaunystės šaltinis.

Dabar skyrius po skyriaus tiksliai sužinosite, kaip jos daro tai, ką daro taip gerai.