

Анжелика ВАРУМ:

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ
БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ,
У ТЕБЯ ПОЛУЧИТСЯ»

Интервью: ИГОРЬ ПОВЕДИМСКИЙ



Фото: ВЛАДИМИР СОВА. Сериалы и браслет Salvini

Анжелика – человек мира: выросла во Львове, живет между Майами и Москвой, здоровье поддерживает аюрведическими процедурами. Даже имя она себе выбрала экзотическое. А вот беседовать с ней оказалось на удивление просто и приятно.

Мы встретились поздним вечером. Раньше у певицы никак не получалось, каждый день в Москве распланирован по минутам. Анжелика предвосхитила первый вопрос, сразу заявив: «Я не сова и не жаворонок, просто сплю при любой возможности».

ЧЕРЕЗ ОКЕАН И ОБРАТНО

В Америку часто летаете?

Год на год не приходится. Например, 2009-й стал рекордным: четыре раза летали туда-обратно. И Новый, 2010-й, начался ударно: новогодний концерт в Майами, а 14 февраля мы уже на сцене Кремлевского дворца в Москве.

Перелет через Атлантику не из легких. Как переносите?

Мне доставляют дискомфорт только взлет и посадка, а в остальном все равно, лететь два часа или девять. Это, пожалуй, единственное время в моей жизни, когда можно посидеть с книжкой или спокойно обдумать планы на будущее. Прилетая в Америку, я в первые же сутки вхожу в местный временной режим, ведь мы люди ночные. А вот с обратной перестройкой возникают очень большие проблемы. Иногда по возвращении в Москву требуется около месяца для адаптации.

Для ребенка такие переезды были бы особенно трудными. Ваша дочка постоянно живет в США?

Лизе почти 11 лет, и практически со дня своего рождения она жила в режиме нашего гастрольного графика. Поэтому для нее такие вещи не являются большим дискомфортом. Но с переездом семьи в Майами у Лизы появилась возможность проводить с мамой и папой 2–3 месяца не расставаясь. Потому что в Москве, даже если мы возвра-

щались с гастролей, у нас обязательно находилась масса важных дел. В общем, идея переезда в Майами оказалась очень удачной. Да и климат там для ребенка замечательный.

Постоянные перелеты требуют большой организованности. Это качество вам присуще?

Гастроли сами по себе организуются. Представьте, что ровно в 19 часов, хочешь или не хочешь, ты должен стоять на сцене – веселый, бодрый и при голосе. С одной стороны, жестко, но я обожаю концерты, поэтому для меня это не составляет большого труда.

А в обычной жизни как управляете временем?

Еженедельник – моя любимая настольная книга. У меня даже есть целый ряд ритуалов, связанных с ним. Точнее, с ними: еженедельников на самом деле два, один настольный, который по традиции мне дарит перед новым

годом пресс-секретарь, второй карманный, который с большим пристрастием выбираю сама. Я настолько капризна по части дизайна, что бывает, на дворе уже начало февраля, а я все еще не могу сделать выбор. К слову сказать, за все время я ни разу не потеряла еженедельник, в отличие от ключей, документов, телефонов и зонтов.

Часто деловые женщины жалуются на бессонницу, когда в голове вертится список несделанных дел. Вам это знакомо?

По счастью, нет! У нас, Варумов, есть семейная традиция: мы засыпаем только на диване и только при



У НАС, ВАРУМОВ, СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ: ЗАСЫПАЕМ ТОЛЬКО НА ДИВАНЕ И ТОЛЬКО ПРИ РАБОТАЮЩЕМ ТЕЛЕВИЗОРЕ.

работающем телевизоре. Так спал мой дедушка, так спит мой папа, брат, я, а теперь еще и Лиза. Для нас это залог глубокого и счастливого сна, без всяких лишних мыслей и переживаний. Правда, врачи говорят, что спать перед телевизором вредно, поэтому не принимайте это как руководство к действию.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ

Профессия певицы требует хорошей физической подготовки. Ходили в детстве в спортивные секции?

Чем я только не занималась! Художественной и спортивной гимнастикой, народными танца-



5 ФАКТОВ ОБ АНЖЕЛИКЕ ВАРУМ

1. Анжелика очень любит мясо и однажды на спор съела за обедом две бараньи ноги.
2. Считает сон лучшим лекарством от стресса. После большого тура по Америке проспала 32 часа, не отрывая головы от подушки.
3. Очень не любит проигрывать, однажды провела за покерным столом 13 часов 25 минут, и в конце концов выиграла.
4. Анжелика очень чувствительна к алкоголю, может опьянеть от стакана домашнего кваса.
5. Певица – страстный фанат отечественного кино 70–80-х годов прошлого века. Например, фильм «Ищите женщину» она пересмотрела около 200 раз и мечтает сыграть в спектакле по одноименной пьесе Роббера Тома.



ми, большим и настольным теннисом. А еще пробовала играть на баяне, брала уроки игры на гитаре, играла в детском кукольном театре... Но все это было не всерьез и ненадолго. Как только я добивалась видимых результатов и похвалы тренера или учителя, сразу теряла интерес к процессу. Сейчас то же самое наблюдаю у своей дочери. Злосць ужасно, но поделаться ничего не могу.

При таком разнообразии спортивных занятий болели, наверное, мало?

Точно помню случай, когда очень сильно заболела ангиной. Мне было лет 12, я почти месяц провалялась в постели. Но был в этом один позитивный момент: я наконец-то, на радость маме, почувствовала вкус к чтению. Помню, мама принесла три жутко дефицитные на тот момент книжки: про Муми-троллей, Карлсона и лисенка Людвига XIV. Для 12 лет поздновато, но читалось легко и с удовольствием.

Многие дети боятся врачей, особенно стоматолога. Как это было у вас?

Я до сих пор помню фамилию моего педиатра – Литман. Это была замечательная женщина

с милым лицом и очень доброй улыбкой. Благодаря ей я никогда не боялась врачей. А со стоматологом впервые столкнулась лет в 25, начинать бояться было поздно.

Лизу фактически воспитывают бабушка и дедушка. А вами кто в детстве больше занимался?

Я появилась у родителей очень рано – им было по 19 лет, поэтому бабушки и дедушки у меня были молодые и прогрессивные. Помню даже такой случай. У моего папы есть

младшая сестра Шура, она старше меня на 10 лет. И когда я приезжала на выходные к бабушке с дедушкой, мне всегда становилось жутко завидно, что Шура зовет их мамой и папой. Однажды, когда мы ехали в троллейбусе, я тоже назвала дедушку папой. Он покраснел, подошел ко мне вплотную и доверительным, но очень громким шепотом

сказал: «Машечка, я не папа, я твой дедушка!» И окинув взглядом вокруг, убедившись, что все услышали его реплику, успокоился. Вообще о моих бабушках и дедушках я могу говорить долго и с огромным удовольствием. Это одна из немногих тем, ради которых я взялась бы за мемуары.

У вас с Леонидом бывают разногласия по воспитанию дочки?

Да, бывают. У Лени иногда сдают нервы, и он рубит сплеча, а потом отстраняется и переживает, когда буря утихнет. Типично мужская позиция. Я стараюсь больше анализировать и все спорные вопросы с дочкой решать паритетно. Конечно, и у меня бывают моменты, когда хочется сорваться, но я вспоминаю, как долго потом придется разгребать этот конфликт, и сдерживаюсь. Я не верю в воспитателей на расстоянии и по телефону. Конечно, Лизу воспитывают бабушка, дедушка и мой брат – ему 20 лет, он студент финансового факультета университета в Майами и для Лизы большой авторитет (смеется). Нам остается только доверять им.

Проблемы в общении с дочерью есть?

Сейчас самая большая проблема – языковой барьер. У Лизы тот возраст, когда родителям важно знать, что волнует ребенка, что она обсуждает с друзьями. А обсуждает она, как правило, на английском, и не просто на английском, а на американском сленге, очень быстро. Я практически ничего не понимаю, и это незавидное положение. Недавно попросила подругу из Бостона позаниматься со мной американским разговорным языком. Надеюсь, проблема рано или поздно разрешится.

Как вы думаете, подросток обязательно должен бунтовать?

Это вопрос темперамента. Но если ребенок бунтарь, как в нашем случае с Лизой, пусть у него будут такие союзники и советчики, как мы с Леной и наша семья.

А кто рассказывает Лизе про отношения между мальчиками и девочками?

Ну, у детей сейчас неограниченный доступ к информации. Но в выборе истины они все равно всегда ориентируются на свою семью.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПРОБЛЕМА В ОБЩЕНИИ С ДОЧКОЙ – ЯЗЫКОВОЙ БАРЬЕР. Я НЕ ПОНИМАЮ АМЕРИКАНСКОГО СЛЕНГА, НА КОТОРОМ ОНА ГОВОРИТ С ДРУЗЬЯМИ.

У вас с Лизой доверительные отношения? Вы знаете имя мальчика, который ей нравится?

Да, я знакома со всеми ее поклонниками. Но имя мальчика я вам не назову, потому что это не мой секрет.

А правда, что в Америке в мобильном телефоне каждого подростка забит номер психоаналитика?

Точно не знаю, но не удивлюсь этому.

Вы согласны с мнением, что звери в доме обязательны для психологического здоровья ребенка? У Лизы есть домашний питомец?

Она долго просила собаку, и дед подарил ей по окончании 4 класса щенка чихуахуа. Зовут щенка Сэм, и его можно смело назвать самым позитивным членом нашей семьи. А для психологического здоровья ребенка важно психологическое здоровье семьи, с собакой или без – неважно.

ВОСТОЧНЫЕ МОТИВЫ

Анжелика, вы в отличной форме. Занимаетесь регулярно фитнесом?

Заниматься чем-либо регулярно с нашим гастрольным графиком очень сложно. Фитнес требует плановости, регулярного отдыха и вообще здорового образа жизни, а это не про нас. Но я регулярно делаю несколько упражнений, чтобы быть в форме. А в остальном мои занятия спортом ограничиваются бассейном, пешими, а летом велосипедными прогулками.

Если не фитнес, то, может, жесткие диеты? Признайтесь, ведь чудес не бывает.

Вы правы, чудес действительно не бывает. Что касается диеты, я стараюсь придерживаться раздельного питания. В остальном мне очень помогают поддерживать форму аюрведические программы. Два года назад подруга привела меня в центр йога-терапии, аюрведы и восстановительной медицины «Керала». Конечно, для европейца довольно непривычны многие аюрведические процедуры, обильное употребление масла... Тут большую роль играет личность врача. Мне повезло: мой доктор Мохаммедали буквально светится изнутри. Он точно знает, что нужно моему организму. Мне он рекомендовал свед (*пропаривание с массажем*), спан (*внутреннее промасливание*), сома (*синхронный масляный массаж*), дхара (*массаж головы с использованием лечебных масел*)... Это лишь небольшая часть расслабляющих, очищающих и восстанавливающих процедур, которые отлично снимают физическую и эмоциональную усталость. Процедуры не требуют ни физических, ни эмоциональных затрат. Вы просто получаете удовольствие.

5 СОВЕТОВ ОТ АНЖЕЛИКИ ВАРУМ

1. ЛЮБИТЕ СЕБЯ. Если уж подошли утром к зеркалу, не уходите от него, пока не убедите себя в том, что вы привлекательны.

4. НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ КОФЕИНСОДЕРЖАЩИМИ НАПИТКАМИ. Попробуйте заменять их натуральным энергетиком: пол-лимона, нарезанного дольками, тертый имбирь по вкусу, несколько долек яблока и что-нибудь сладкое на выбор – мед,

апельсиновый джем с цедрой, черничное варенье... Все это залить горячей водой (не кипятком!) и дать настояться несколько минут.

2. ЛЕЧИТЕСЬ ВОДОЙ. Если у вас депрессия, утром натошак выпивайте стакан теплой воды. Предварительно переливайте ее из одной емкости в другую и произносите любые слова, несущие для вас положительную энергию: счастье,

любовь, покой, равновесие... Эта практика очень подходит для эмоциональных людей.

3. ХРАНИТЕ КРЕМЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. В ванной, как правило, жарко и высокая влажность, а это отрицательно влияет на компоненты крема. К тому же



холодный крем лучше тонизирует кожу.

5. ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ! Если вы занялись здоровьем и красотой, не позволяйте этому превращаться в рутинную необходимость. Действуйте с радостью и энтузиазмом, только тогда добьетесь желаемых результатов. А если уж вам хочется лениться, сделайте и это с удовольствием и без чувства вины.

Фото: P77777777

Новогодние выступления – большая нагрузка. Как с ней справляетесь?

Новогодние выступления, поверьте, не самая большая нагрузка. А вот быть сегодня в Алматы, а завтра на Дальнем Востоке – это действительно удар, держать который непросто. Для меня главное лекарство – сон. К счастью, спать я могу где угодно и когда угодно.

А случались какие-то забавные случаи во время новогодних концертов?

Года четыре назад в Новый год у нас было запланировано 8 выступлений. Самым важным было не опоздать с одного концерта на другой. В случае, если наш выход на сцену задерживался, наше время сокращалось ровно на эти минуты. Так что предпоследнее выступление вместо запланированного получаса сократилось до одной песни. Больше мы на такие аферы не поддавались и стараемся принимать одно предложение в новогоднюю ночь.

УМЕНИЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Как вы считаете, успех – это больше везение или результат напряженного труда?

Я приехала в Москву в 1988 году сразу после школы, и из моря позитивных впечатлений от столицы было одно очень яркое негативное. Спускаясь в метро, я не нашла ни одного улыбающегося лица. Ну пусть даже не улыбающегося, а просто приветливого. Мне тогда казалось, что это особенность большого города. А сейчас понимаю, что дело не в этом. Просто раньше люди находились под многолетним гнетом системы, с которой невозможно было бороться, а сейчас свобода и независимость у многих изменили отношение к жизни. Стало очевидно, что все в твоих руках, и быть неуспешным просто стыдно.

То есть каждый отвечает за свое счастье сам?

Стартовые позиции, безусловно, у всех разные, но если ты желаешь быть счастливым, если настроен на это, у тебя все получится. Нужно просто научиться получать удовольствие – от жизни, от работы, от общения. Нужно быть внимательнее и благодарнее ко всему хорошему, что происходит с тобой, тогда страхи перестанут быть такими страшными, переживания – такими переживательными, а заботы – такими тягостными. Я понимаю, что это звучит как на сеансе у психотерапевта. Но если вам нужен совет от меня, то вот он.

Вы с Леонидом вместе уже 12 лет. Кризисы были? Как справлялись?

Мне кажется, семейный кризис – это когда твой личный кризис совпадает с кризисом второй половины. У нас с мужем с самого начала семейной жизни установилось важное правило: если одному очень плохо, второй просто не имеет право впадать в уныние, нужно спасать «тонущего пасса-



НАДО БЫТЬ БЛАГОДАРНЕЕ КО ВСЕМУ ХОРОШЕМУ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С ТОБОЙ. И ТОГДА СТРАХИ ПЕРЕСТАНУТ КАЗАТЬСЯ ТАКИМИ СТРАШНЫМИ.

жира». Не знаю, правильно ли это, но нам помогает.

От кого больше зависит климат в семье – от мужчины или от женщины?

Безусловно от обоих. По крайней мере, в нашем случае. Наверное, потому что мы с мужем и в работе на равных.

Как добиваетесь нужного вам у мужа?

Как все женщины – брови домиком и сладенький тенорок.

Что вы пожелаете читателям «Здоровья» в Новом 2010 году?

Ну, в первую очередь здоровья, физического и душевного. Будьте счастливы, будьте удачливы. И пусть новый год принесет побольше радостных событий.