

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ
НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Эноб.

16+

№01 (96)

ВЕСНА
2018



Х А С К И

Б Е З У П А К О В К И

*Шоу-бизнес как свод инстинктов,
Где умираешь на фотоснимках,
Шоу-бизнес как свод инстинктов,
Вечная юность на фотоснимках.*



Destination



ЭЛЬМАР МУСТАФАЕВИЧ / ПРЕСС-СЛУЖБА

Валерий Тодоровский

30 Ж в СПИНУ

Если вы впервые в жизни решили осчастливить свой организм чем-то полезным, главное – найти для этого правильное место.

Я люблю все, что нельзя. Все, что запрещают врачи, все, от чего, считается, человеку должно быть плохо, от чего он заболевает. Всю жизнь я активно, изо всех сил гробил свое здоровье. Я делал для этого все возможное и невозможное. Двадцать пять лет адски курил. Мог бы курить и сейчас, но в какой-то момент врачи сказали, что я скоро умру. Пришлось бросить. Лет с пятнадцати активно пил алкоголь и практически не останавливался до сих пор. Живу в безостановочном стрессе. Никогда не занимался никаким спортом, не ходил ни в один спортивный зал, не работал ни с одним тренером. Никогда не питался правильно. Всю жизнь пью много

кофе, люблю крепкий кофеиновый настоящий вредный кофе. Наркотики – это единственная, пожалуй, территория, на которую я не заходил.

Ужас в том, что вокруг меня все постоянно проходят какие-то специальные курсы, ходят в спортзал, у каждого есть своя мегадиета, и эта информация обрушивается на меня с утра до вечера. Нас, людей, живущих настоящей, полной человеческой жизнью, остались единицы. На пальцах одной руки могу пересчитать тех, кто бы так же, как я, с двух концов жег эту свечу. И их становится все меньше и меньше. Частично идет буквальное биологическое выбывание. Частично люди пугаются, вдруг понимая, что, да, могут действительно взять и не проснуться

Валерий Тодоровский
на озере Габала.

* Фрагмент из книги «33 отеля, или Здравствуй, красивая жизнь», которая выходит в «Редакции Елены Шубиной» в мае 2018 года.

завтра утром. И тут многие впадают в другую крайность: начинают голодать, заниматься какими-то духовными практиками, едут в Индию, бросают пить, курить, живут какой-то очень правильной здоровой жизнью, садятся на диеты, худеют, меняются.

В один прекрасный день я проснулся и понял, что, вероятно, подошла моя очередь. И с огромным, нечеловеческим отвращением решил, что все-таки надо что-то сделать для своего организма. Сделать так, чтобы он впервые почувствовал, что о нем хоть как-то заботятся. И чтобы в благодарность за это подкинул мне какую-нибудь радость – пару лишних лет, или бодрость с утра, или сон без сновидного.

Мои близкие друзья, Саша Туркот и Оля Ципенюк, рассказали, что собираются ехать в Азербайджан, в местечко под названием Габала. Совсем недавно Анри Шено, человек, изобретший детокс, открыл там аналог своего альпийского центра – Chenot Palace Health Wellness Hotel. У меня случилась дикая паническая атака – я подумал: вот и Оля с Сашей занимаются собой, а я нет. Они всячески заманивали меня с собой – рассказывали, какая там потрясающая природа, горы, озеро, какой прекрасный бассейн, какие невиданные процедуры. И просто «забыли» упомянуть о том, что там морят голодом. Для меня это было потрясением. Я никогда в жизни не голодал. Не знал, что это значит: ты хочешь есть, а тебе не дают. И негде взять.

Как выяснилось, я тяжело переносил голод. У меня начались головокружения, я не мог спать. Голова болела так, что никакие таблетки не помогали. На второй день я пошел к врачу. Если бы не он, я бы там и умер. Но он мне изменил немного диету, добавил чуть-чуть калорий. И на этой новой диете я смог протянуть неделю. Раз в день мне даже давали маленький кусочек курицы или индейки. Я все равно ходил постоянно голодный, меня постоянно тошнило, но голова перестала болеть.

В остальном Chenot Palace, конечно, рай (ну если забыть о том, что там людей морят голодом). Прекрасная территория: горы, озеро – там гениально проложены все тропинки, по которым я честно гулял. В номере просто и понятно, не то что в этих новомодных отелях, где смесители похожи на космические корабли и надо мучительно полчаса разбираешься, как пользоваться душем. Гениальная логистика – весь твой день прекрасно организован и расписан: куда идти, во сколько, везде встречаются-провожают, все рассчитано по минутам. В кино логистика очень важна, поэтому я обратил на это внимание. Есть все блага цивилизации, в частности отличный Wi-Fi, поэтому не возникает проблем с тем, чем заняться вечером (алкоголя же не дают): спокойно смотришь фильмы, засыпаешь в десять вечера, просыпаешься в семь утра.

И появилось ощущение, что просыпаешься утром – и как будто легче стал. Мои друзья каждое утро ходили взвешиваться. Но я решил, что не буду ставить себе ложные цели и следить за каждым ста граммами. Взвесился при въезде и выезде. И остался доволен разницей. Правда, проблема в том, что потом – в обычную жизнь, где эти килограммы можно вернуть за пару дней.

Есть, конечно, какой-то когнитивный диссонанс в том, что едешь голодать в Азербайджан. Это ведь место, куда логичнее ехать поесть. Например, если выйти за ворота Chenot Palace и пройти буквально минут десять, наткнешься на настоящую азербайджанскую шашлычную. Мне это напомнило, как в юности я лежал с язвой в Институте питания. Особнячок, в котором он располагался, был обнесен забором с колючей проволокой – чтобы еду не передавали. Тем не менее находились люди, которые организовывали «дорогу» – по веревке перетаскивали торты и другую «запрещенку».

Нет, тут мне таких соблазнов не надо было, поэтому выходить за территорию я не рисковал. Я даже начал

получать кайф от изоляции. Все шесть дней я видел только эту территорию: озеро, горы, парк. И в какой-то момент погрузился в состояние то ли медитации, то ли отрыва от действительности. Мне вдруг стало по барабану, что происходит в Москве, как идут дела, мне не хотелось ни звонить, ни выяснять. Исчезло состояние, в котором живу последние сорок лет: как будто я опаздываю на самолет, он уже вот-вот взлетит, и мне надо бежать куда-то, а если я не побегу, то мир рухнет. А тут мне вдруг стало плевать: пусть самолет улетит, пусть я на него не успею, и черт с ним. Это состояние – главное, чего я там достиг.

Никогда в жизни я не делал (или мне не делали? даже слов таких не знаю, чтобы это все описывать) никаких процедур. Поначалу это было очень скучно. Лежишь, завернутый в грязь, с ощущением «на что я трачу свою жизнь», хотя мог бы в этот момент где-то в офисе в истерике с кем-то выяснять отношения, и было бы ощущение, что жизнь осмысленная, правильная, яркая. А потом я стал лежать с ощущением, что все и так хорошо, и что можно о чем-то подумать, ну не то чтобы о вечном, но о несуетном. И этот переход у меня произошел буквально за пару дней.

На массаж я согласился, но на спорт не повелся. Если бы я вместе с голоданием и всеми процедурами еще и спортом занялся, это было бы уже не я. Дальше пришлось бы ехать в Индию, в те места, где люди молчат, или увлечься буддизмом... Нет, это не про меня. Все-таки я не могу так резко изменить свою жизнь.

Я вообще с подозрением отношусь к людям, которые круто меняют в жизни всё. Когда вдруг увлекаются какой-то идеей, религией, здоровым образом жизни, спортом. Точнее, не с подозрением, а с тревогой. Большинство из них что-то теряют, перестают быть собой. Я побаиваюсь людей, которые часами говорят о том, что они с утра съедают три зернышка, а днем – пять, и с горящими глазами объясняют, что надо жить только так,



• • •
Интерьер Chenot
Palace Health
Wellness Hotel.

потому что все другие способы разрушительны и опасны. Я вообще побаиваюсь людей, одержимых чем-то. А здоровым образом жизни – тем более. Поэтому я не стал заниматься спортом – очертил территорию, на которой все-таки остаюсь собой.

И вообще я остался собой. Пью и кофе, и алкоголь. Живу той же самой жизнью. Но физически немножко лучше себя чувствую. И хочу это состояние продлить. Я не хочу опять быть задыхающимся, прокуренным усталым человеком, который просыпается

утром с похмелья, закуривает на голодный желудок с ощущением, что мир рухнет и дальше так жить нельзя. Нет, я хочу немножко пожить в другом состоянии, хотя бы для разнообразия. Я начал рано просыпаться без будильника, чего со мной никогда не было. Появилось ощущение, что стало больше сил и энергии, и это большой подарок.

Вернувшись из Габалы, я стал задумываться о том, что надо иногда для себя что-то делать. Так что если я еще раз рискну ступить на эту опасную

территорию, называемую ЗОЖ, то я поеду только туда. Причем сделаю это очень хитро. Сначала полечу в Баку и выходные проведу, не отказывая себе вообще ни в чем: с азербайджанской едой, с вином, с кутабами, со всем, что нельзя. Оторвусь и доведу себя до состояния отвращения ко всему. А рано утром в понедельник поеду в Габалу и там тихо, по-монашески проведу неделю и расплачусь за все излишества. Потому что приехать в Азербайджан и не поесть хорошо – это все-таки грех. ☺