



*Посвящается моим родителям,  
Линде и Арчу Гиллис*



# Содержание



Предисловие .....11

## ЧАСТЬ I. ТЫ

Уют внутри тебя ..... 31

Наследие .....43

## ЧАСТЬ II. ДОМ

Застылаем постель .....72

Ванна .....83

Кухня .....94

Украшаем дом .....100

Домашние любимцы .....116

Одежда ..... 126

Открытки ..... 132

Радио ..... 137

Рукоделие ..... 143

### ЧАСТЬ III. МИР, В КОТОРОМ ТЫ ЖИВЕШЬ

Погода.....	152
Природа .....	159
Цветы.....	164
Живые создания .....	170
Реки .....	173
Технологии, Твиттер и другие социальные сети.	175
Работа.....	181
Лоскутное одеяло.....	187
Хобби .....	193

### ЧАСТЬ IV. ПУТЕШЕСТВИЯ

Поездки за границу .....	201
Дания.....	214
Англия.....	228
По пабам с Марком .....	235
Прогулки.....	241
Наедине с собой.....	246

### ЧАСТЬ V. КОГДА НАМ БОЛЬНО

Больница .....	254
В ожидании результатов анализов .....	258
Медсестра .....	263

## СОДЕРЖАНИЕ

Кровь.....	267
Пряный чай.....	273
Музыка.....	282
И напоследок.....	287

## РЕЦЕПТЫ

Яблочное пюре Розы.....	299
Клубничный джем.....	301
Хумус от Питера.....	303
Бульон на каждый день.....	305
Медленно запеченные помидоры.....	307
Буррата от Клеа.....	309
Жареные креветки.....	311
Жаркое с перловкой.....	313
Очень вкусное свиное филе.....	315
Кексы с отрубями от Кэти Браун.....	317
Рагу из кабачков от бывшего мужа.....	319
Банановый хлеб из музея Метрополитен.....	321
Благодарности.....	323
Ответы друзей на вопрос «что ассоциируется у вас с уютом?».....	327
Об авторе.....	330



# Предисловие



Книга под названием «Уют». Seriously? Быть может, на планете, где слоны находятся под угрозой вымирания, а люди голодают и страдают от дефицита воды, гораздо полезнее были бы другие книги? И все же, к счастью, немало людей работает над решением сложнейших мировых проблем, а я решила написать эту книгу — ведь ощущения уюта мне подчас так не хватает. Именно оно помогает преодолевать трудности, поддерживать других, добиваться важных целей — даже любить. Слово «уют» может ассоциироваться с горячим шоколадом, потрескиванием огня в камине, хлопьями снега за окном — с осязаемым волшебством, в которое можно окунуться в маленьком домике на лыжной базе в Вермонте. А может быть, вам уютно от осознания, что вы поистине счастливый человек. Скажем, вам достался отцовский свитер или звезды сошлись таким образом, что вы оказались в кинотеатре, держа за руку любимого человека. Но на мой взгляд, дело не в физических ощу-



щениях и не в удачном стечении обстоятельств — скорее это нечто более глубокое, и этому можно научиться у родителей, друзей или учителей. Нужно только прислушаться к себе, своим ощущениям и инстинктам. И этим чувством можно поделиться с другими.

Мои трое детей растут намного быстрее, чем я предполагала. Об этом предупреждали меня и другие, более опытные, родители, но с тремя несносными сорванцами в доме дни тянулись так медленно, что я не воспринимала их слова всерьез. Однако когда дети достигли переходного возраста, мне стала очевидной справедливость их слов. Жизнь в окружении моих «дракончиков» (как я их называю) бьет ключом, летит стремительно, словно стрела, выпущенная из туго натянутой тетивы. Одним прохладным осенним днем в прошлом году, когда я стояла у плиты и смешивала в блендере тыкву и бульон, вдыхая аромат лука, корнеплодов и свежемолотого перца, меня вдруг озарила мысль. Я всегда запасюсь бульоном — для меня это одно из самых простых и в то же время приносящих удовлетворение занятий. Если вы еще не знаете, как это делается, в конце книги я научу вас — для меня это так же естественно, как причесываться. Я подумала: как здорово, открыв дверь и войдя в дом, почувствовать запах того, что кипит и шипит на плите. И пусть я не идеальная мать для Хью, Сейдж и Томаса, а вечером им снова придет-

## ПРЕДИСЛОВИЕ

ся корпеть над уроками, аромат свежесваренного супа, создающий атмосферу уюта, станет связующим звеном в наших отношениях, пусть даже сами они этого еще не осознают.

Стоя у плиты и перемалывая поджаренную апельсиновую цедру, я представила наше будущее. Скоро дети уедут от нас, но какой бы неидеальной матерью я ни была, по-моему, мне отлично удалось создать для них ту самую атмосферу уюта. Вылетев из гнезда, мои дракончики должны будут сами трудиться над созданием этой атмосферы. Закусив кончик деревянной ложки, я подумала: а знают ли они, как это делается? Научила ли я их? Понимают ли они, что уют не появляется сам собой из воздуха? Что для его создания необходимо постоянное стремление и желание? Что он со временем подстраивается под тебя, и по мере того, как ты познаешь себя, меняется и понимание уюта?

Уют стал такой неотъемлемой частью моей жизни, что кажется, будто бы все люди на земле должны знать, что это такое, — но так ли это? И что он все-таки означает? Я вынашивала ответы на эти вопросы столько лет и теперь могу, не задумываясь, перечислить то, что у меня ассоциируется с уютом: готовить что угодно, работать в саду, заниматься в библиотеке, выступать в качестве присяжного заседателя, пить кофе из бумажного стаканчика, ездить в автобусе, случайные знакомства,

очки для чтения, корейские замороженные оладьи, реки, аудиоэкскурсии, обеды с подругами, читать вслух ребенку, принимать ванну, писать письма, проверять почтовый ящик, посещать школу, смотреть телевизор, заправлять постель, писать в поезде, птицы, булжники, брак, редактирование текстов, звук кнопок радио, туман, кексы с жареными отрубями, петь, королевская семья, походы в кинотеатр, паромы, халаты для рентгена, униформа, кулинарные книги. Все это невероятно успокаивает и расслабляет меня. Эти вещи на первый взгляд могут быть незаметны, как карандаши на столе. Но лучше все-таки обращать на них внимание.

Что же такого уютного в карандашах? И для всех ли уютен туман? Наверное, нет. Тогда что, по их мнению, создает атмосферу уюта? Тем ноябрьским вечером меня впервые посетила эта мысль, а теперь я в ней утвердилась: ощущение уюта внутри нас неразрывно связано с нашей индивидуальностью. Вот почему научиться достигать этого ощущения в любой момент под силу каждому. Ведь речь идет об отношении к окружающему миру, а не об осязаемом объекте — вернее, о простом способе повсюду носить с собой то, что нам больше всего нужно для достижения внутренней гармонии. Как только вы научитесь устанавливать связь с тем, что помогает вам обрести уверенность, чувство опоры и спокойствия, жить в этом холодном, странном, опасном,

## ПРЕДИСЛОВИЕ

неискреннем и непредсказуемом мире станет гораздо легче. И вовсе не обязательно прибегать к каким-то уловкам и ухищрениям — ведь даже в самый обычный и ничем не примечательный день вы можете ощутить внезапную потребность в уюте. Как бы то ни было, это должно быть что-то, чему можно дать имя и задействовать немедленно, даже в самый мрачный момент. Быть может, именно тогда нужно вспомнить, кто мы на самом деле.

Проанализировав глубже этот концепт, оказавший огромное влияние на каждый этап моей жизни, я обнаружила следующие его составляющие: связь, контроль, температура и организация. Фантастическая четверка.

В течение двух лет, что ушли у меня на написание книги, я каждый день думала об этих элементах и о том, как правильно их задействовать. Они были особенно мне необходимы в самые тяжкие минуты — например, когда я жила в Дании или когда заболел мой отец. Так бывает: внутреннего тепла, силы и стойкости не хватает на преодоление всех препятствий, что ждут нас на жизненном пути. Но если мы научимся использовать свои внутренние ресурсы, то сможем задействовать и то, что снаружи, где бы ни были, и каждый день обращать препятствия в свою пользу, увеличивая собственные шансы на счастье, а порой — и просто на выживание.



В самом начале работы над книгой я вызвалась добровольцем в группу взрослых, сопровождавшую девятый класс, в котором учился мой сын, на экскурсию в рамках курса глобалистики. Гуманитарная организация «Врачи без границ» организовала интерактивную выставку в Нижнем Манхэттене. Целью мероприятия было пролить свет на глобальный кризис беженцев. Они проделали невероятную работу с использованием видеороликов, фотографий, цифровых технологий и документальных материалов, добытых из лагерей беженцев и в результате спасательных миссий, а также рассказывали реальные истории беженцев, которые я запомню на всю жизнь.

Руководителем мероприятия была доктор Стюарт, акушер-гинеколог, работавшая главным образом в Судане, Южном Судане и Нигерии. Звали ее Африка. Каждый из нас должен был работать с делом конкретного беженца. Африка указала на стену с ламинированными фотографиями личных вещей и попросила выбрать пять из них, которые мы взяли бы с собой. Когда людей вынуждают покинуть собственное жилище, в их распоряжении зачастую бывает лишь несколько минут на подготовку к путешествию в неизвестность. Приходится быстро решать, что им может понадобиться

## ПРЕДИСЛОВИЕ

и что они захотят взять с собой. Лекарства? Мобильный телефон? Фотографию? По ее словам, многие, даже понимая, что им, возможно, не суждено больше увидеть родной дом, берут с собой ключи от входной двери. На то, чтобы выбрать фотографии, у нас было всего пять минут. Я выбрала фото с кедами и паспортом.



ОЩУЩЕНИЕ УЮТА ВНУТРИ НАС  
НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАНО С НАШЕЙ  
ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬЮ. ВОТ ПОЧЕМУ  
НАУЧИТЬСЯ ДОСТИГАТЬ ЭТОГО  
ОЩУЩЕНИЯ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ  
ПОД СИЛУ КАЖДОМУ.



Я не обладаю достаточными знаниями о кризисе беженцев, чтобы писать о нем, поэтому даже не стану пытаться, не хочу ненароком обидеть кого-то. Но в этом контексте не могу не упомянуть уют — ведь именно во время той выставки я впервые отчетливо почувствовала, что умение достигать внутреннего ощущения уюта

не просто доступно всем, но и необходимо и заложено в самой сути нашего характера, где бы мы ни жили. В конце мероприятия, потрясенные проведенным экспериментом, мы посетили точно воссозданную палатку из лагеря беженцев. Нагнувшись, я заглянула внутрь сквозь приоткрытую заслонку. Первым, что я заметила, была аккуратно застеленная кровать. Рядом стояла еще одна, поменьше, и такая же опрятная. На большой бугристой подушке лежала тряпичная кукла с искусно выполненной головой. Я посмотрела на Африку, и она с улыбкой сказала группе:

— Мама и папа мастерят для своих детей игрушки из того, что есть под рукой. Это потрясающе — да вы и сами видите.

Подростки, прижав к груди блокноты, пристыженно смотрели на эти нищенские жилища. Кто-то фотографировал их на мобильный телефон, а несколько девочек прижались друг к другу — совсем как на фотографиях в газетах, когда в школе происходит что-то ужасное. В этой палатке я увидела проявление четырех элементов уюта.

— Прошу прощения, — обратилась я к Африке. — Я мама одного из участников экскурсии..

— Да? — терпеливо отозвалась она.