

Оглавление

От автора	7
---------------------	---

ЧАСТЬ I

Художественная гимнастика в России

Глава 1. Как мы попали в мир гимнастики.	18
Глава 2. Первые годы в гимнастике. Первые сборы. Первые соревнования	28
Глава 3. Наши любимые тренеры	36
Глава 4. Гимнастка — тренер — родитель	47
Глава 5. Спортивная школа и школа общеобразовательная (совместить несовместимое)	52
Глава 6. Хореография в художественной гимнастике	65
Глава 7. Музыка для выступлений и не только	70
Глава 8. Купальники не для купания	75
Глава 9. Через тернии к звездам (Per aspera ad astra)	80
Глава 10. Травмы — можно ли их избежать?	88

ЧАСТЬ 2

Летим в Англию

Глава 1. Смотрины в Англии. Как это было	96
Глава 2. Мир художественной гимнастики в Англии	102
Глава 3. Отбор в сборную сначала Англии, затем Великобритании. Международные соревнования	107
Глава 4. Реалии: жизнь на две страны	111
Глава 5. Путь мастера	121
Глава 6. Чемпионка Англии и Великобритании	126

ЧАСТЬ 3

Что нужно для победы

Глава 1. Качества и навыки на пути к мастерству	138
Глава 2. Разумное питание	147
Глава 3. Что поможет еще....	157
Глава 4. Жизнь после гимнастики не заканчивается!	174
Глава 5. Вместо эпилога, или Чему меня научила дочь	183
Мое обращение к родителям будущих спортсменов и ко всем, кто читает эту книгу.	190

Приложения

Гимнастика Стефани Шерлок	196
Книги, которые рекомендую	198
Аффирмации	203
Благодарности	205

*Посвящается моему любимому
Учителю — дочери Стефани,
благодаря которой я стала
здоровее и счастливее, а также
всем детям и взрослым,
создателям нашей прекрасной
Земли!*

От автора

Тот может, кто думает, что
может.

*Будда Шакьямуни
(Сиддхартха Гаутама)*

Сразу хочу подчеркнуть: я не писатель и не претендую на эту роль. Более того, знаю, что даже у лучших писателей есть книги, которые многим не нравятся. Поэтому понимаю, что в моем случае такая вероятность возрастает. Но меня это не тревожит и не страшит.

Месяцами я не притрагивалась к рукописи, позволяла себе просто жить, и все же неведомая сила, что-то внутри меня заставляло возвращаться к моим наброскам вновь и вновь.

Людмила Улицкая в «Бумажном театре» назвала остающийся после человека текст «свидетельством личного присутствия на этой прекрасной и временами очень страшной земле». А Борис Акунин написал, что не бывает неинтересных личных историй и у каждого она поистине уникальна и неподражаема. Да, пожалуй, наша с дочкой история одна на миллионы.

Все в этой книге правда. Хотя, конечно, это *моя* правда. Ведь у каждого она своя. В книге описываются реальные факты, но даже они — *мое* видение нашей истории, нашей

жизни. А еще — периода в мировом спорте в течение двух Олимпийских игр и двух Игр Содружества (Commonwealth Games)¹. В последних в составе сборной Англии Стефани участвовала дважды. И да, все ее титулы и достижения, конечно же, реальные. А их за двенадцать лет в профессиональном спорте оказалось немало.

Известно, что одно и то же событие участники вспоминают и описывают на следующий день по-разному, а уж через несколько лет — и подавно. Я не исключение.

В фильме «Правда»² героиня Катрин Денёв, в прошлом известная актриса, пишет книгу о своей жизни. На вопрос дочери, почему она искажила несколько эпизодов из их общего прошлого, мать отвечает, что, когда та будет писать свою книгу, тогда и напишет, как она все видит и помнит, а эта книга — ее, и правда тоже ее. Все верно: каждый воспринимает все по-разному, исходя из своих убеждений, представлений и опыта. Я все время делала заметки и иногда заглядывала в них при написании книги. Было очень интересно опять и опять проживать разные эпизоды, смотреть на себя тогдашнюю и удивляться, как же я изменилась.

Было время, когда я страдала синдромом самозванца, и часто написание книги стопорилось из-за начинавшихся ни с того ни с сего внутренних диалогов и сомнений. Ну какой из меня писатель? Разве сумею написать так, как хочу? Бывало, у меня опускались руки так, что я не могла даже пользоваться своими же, предлагаемыми в книге инструментами самопомощи. Спрашивала себя: «Как я могу писать и утверждать что-либо, если у самой не получа-

¹ Международные спортивные соревнования стран бывших колоний Великобритании, проводящиеся раз в четыре года. На этих играх страны Соединенного Королевства, а именно Англия, Шотландия, Уэльс и Северная Ирландия, представляют отдельно четыре сборные.

² «Правда» (La vérité), 2019. Режиссер — Хирокадзу Корээда.

ется?» Потом брала себя в руки, собиралась, выполняла энергетическую или дыхательную практику, настраивалась — и опять появлялись силы и желание продолжать, крепла уверенность, что книга многим нужна.

Возможно, кого-то она избавит от метаний и сомнений, кому-то прибавит уверенности, для кого-то упростит и улучшит жизнь.

«Эка замахнулась!» — скажете вы. И все-таки я попытаюсь оглянуться назад и рассказать о важном отрезке нашей жизни с самого начала. По крайней мере, не было никого, кто сказал бы, что наша история не трогает. Все уверяют, что с интересом бы ее прочитали, даже самые близкие. Хотя, честно говоря, за столько лет в гимнастике именно о гимнастике я не рассказывала родным почти ничего. Так, по чуть-чуть, занижая, как они считали, всю ценность и значимость.

Это не биография моя или моей дочери. Я достаточно закрытый человек, а здесь описываю подробности моей личной жизни. И это тоже одна из причин того, почему затягивала с книгой. Но раз уж решила, что она поможет кому-то облегчить боль, убережет от ошибок и страданий, покажет, как улучшить здоровье, обрести спокойствие, радость, гармонию, благость, изобилие и любовь, то нужно двигаться дальше! Книге быть! Да пребудет больше света, мира, красоты, радости, легкости, созидания и счастья в этом мире!

Мне было тридцать, когда дочка появилась на свет. На моей амбулаторной карте стоял диагноз: «Пожилая первородящая». Звучало смешно. Пожилой я себя, конечно же, не считала. Но жизнь круто поменялась с рождением ребенка, которого так долго ждала. Потом она кардинально изменилась еще раз, через десять лет с нашим приходом в гимнастику, и еще раз — с уходом Стефани из про-

фессионального спорта в 2018 году. Именно тогда у меня появилось время на себя, на свое тело, которое укрепляю теперь регулярно и системно.

«Жизнь любит сильных!» Я слышала эти слова от мамы и понимала, что она говорила не о теле, а о характере, силе духа. Ее слова стали моим девизом на долгие годы.

В школе я училась отлично, но на уроках физкультуры, в спорте, была полным нулем. Именно на физкультуру мне приходилось тратить много времени и усилий. Тогда в школе обязательными были нормы ГТО. Мои показатели недотягивали даже до тройки. Помню, мы с папой ходили в парк, где летом я в полном отчаянии кидала мяч, прыгала и бегала на время, а зимой каталась на лыжах без всякого удовольствия. Мне было пятнадцать, когда я прочитала книгу Федора Углова, гениального советского и российского врача, прожившего сто четыре года и попавшего в Книгу рекордов Гиннеса как самый долгопрактикующий кардиохирург планеты. Его принципы и подход к жизни очень меня вдохновили и вдохновляют по сей день.

В выпускном классе осенью и весной я вставала в шесть утра и бежала в парк неподалеку от дома с двумя подружками-одноклассницами. Мы там бегали, делали упражнения — закаляли характер.

Да, я хотела быть сильной, хотела, чтобы жизнь меня любила, но мое тельце с детства было очень слабым. Судя по моей амбулаторной карте, я чуть ли не каждый месяц и в детском саду, и в школе чем-нибудь болела, иногда даже с госпитализацией.

В общем, физкультура была единственным нелюбимым предметом. Ничего из того, что мои сверстники делали легко и непринужденно, у меня не получалось. Зато

сейчас... Да что сейчас — последние лет десять моя учительница по физкультуре точно могла бы мной гордиться!

И если с физической выносливостью у меня долго были проблемы, то с духом, моим русским духом, все всегда было в порядке: его я укрепляла осознанно. Испытания судьбы переносила стойко, не роптала; если что-то не нравилось в себе и моем существовании — меняла.

Тогда я еще ничего не ведала о трансерфинге реальности³, квантовой физике и Ясне-школе⁴, но о том, что мысли материальны, уже знала. Интуиция не подводила: иногда в жизни проявлялось то, что четко чувствовала внутри с детства. Я знала, что в моей жизни произойдут определенные события. И со временем даже перестала удивляться, когда они случались. Я просто «помогала» им свершиться.

Так как я была отличницей и активисткой, мне «натягивали» оценки по физкультуре, учитывая мои «страдания» и старания.

А Стефани с детства была шустрой, смелой и быстрой. Я осознанно, подавляя страх за единственную любимую дочку, позволяла ей кувыркаться, лазить по лестницам и сооружениям во дворах на детских площадках. Мне все это запрещалось в раннем детстве, до школы. Я была поздним ребенком. Мама родила меня в тридцать девять.

Получив высшее медицинское образование, которое, естественно, не сделало меня здоровее, я проанализиро-

³ Трансерфинг реальности — комплексная методика и практический инструментарий, описанный в серии книг Вадима Зеланда, по созданию для себя абсолютно любой жизни. Это новая модель восприятия мира, принципиально иной способ действовать и мыслить таким образом, чтобы достичь желаемого.

⁴ Ясна-школа изучает Единый Структурный Закон устройства всех вещей и устройства всего сущего. Ясна — древнее славянское учение о мире и о жизни на Земле.

вала свое «болезненное» детство. В конце пятого курса, попав на диспансеризацию перед поступлением в ординатуру, увидела красным по белому на титульном листе как приговор: «Отягощенная наследственность». Мама умерла в пятьдесят три года от рака, у папы в пятьдесят пять было уже два инфаркта, сахарный диабет, камни в желчном и почках. И в свои двадцать два года я решила, что сделаю все, чтобы улучшить свое здоровье.

К тридцати годам, к моменту появления Стефани на свет, я уже лучше заботилась о своем теле. Избавилась от болей в тазобедренных суставах, которые оказались симптомом хронического деформирующего остеоартроза, подтвержденного рентгеном. А ведь мне был объявлен вердикт: «Пожизненно». Хорошо, что я уже была врачом и понимала, как надо относиться к таким приговорам.

Медицинский институт (университет, академия — я оканчивала Сеченовскую) не учит, как быть здоровым. Смертность среди медработников по разным причинам самая высокая в сравнении со смертностью среди работников других специальностей. Тридцать лет назад нам давали знания о человеческом теле, его устройстве и о том, как оно функционирует. Мы все изучали отдельно: химию (всякие органические-неорганические соединения), физику и, конечно же, историю КПСС, философию, атеизм — куда без него. И еще — всевозможные болезни всех систем и органов, симптоматику и лечение принятыми, «традиционными» способами.

Даже под профилактикой болезней подразумевались своевременные диспансеризации и медосмотры, но не процедуры, предотвращающие болезненные состояния. О здоровом образе жизни тоже не припоминаю специальных курсов и лекций. Считается, что в мединституты идут люди без вредных привычек, но на самом деле — любой

подтвердит — пьют и курят студенты-медики очень много. К тому же у многих проблемы со здоровьем с детства. Видела такое часто.

То есть о здоровье в мединститутах не говорят. Задача врачей — лечить уже имеющиеся болезни. А кого лечить, если все возьмут ответственность за здоровье на себя и перестанут болеть (как в Древнем Китае, когда врачу платили, если на вверенной ему местности никто не заболел)? Уверена, что будущее медицины именно за этим. Хотя, конечно же, совсем не отрицаю, что среди медиков много профессионалов высочайшего класса и глубоко порядочных людей.

До сорока лет я почти ничего не знала о воде. Какую пить, сколько, зачем?.. Понимая, что нужно укреплять тело, продолжала танцевать, следила за питанием. Худенькой я была всегда, но именно что худенькой. И физически слабой. Помню, мама, когда меня мыла, приговаривала: «С гуся вода — с Иринushки худоба». То же я приговаривала и моей доченьке. Худоба, хвороба точно никому не нужны. Тело должно быть стройным, сильным, гибким и выносливым, а еще красивым и здоровым. А на четвертом десятке у меня был выраженный дерматит, перешедший в мокнущую экзему, я страдала запорами и периодическими болями в пояснице. Как выяснилось, это были приступы острого пиелонефрита, и, судя по анализам, больше пятнадцати лет непонятное творилось с кровью (крайне низкое количество лейкоцитов и эритроцитов). Хорошо, хоть от деформирующего тазобедренного остеоартроза избавилась за год до рождения дочки, вопреки пожизненному приговору.

Я следила за питанием, изредка ходила в фитнес-клуб — в основном на танцы и йогу. Работала очень много, целы-

ми днями. И естественно — сидя, что здоровья не прибавляло.

Этими жутковатыми рассказами хочу подчеркнуть, что именно с появлением гимнастики в мои сорок лет мое тело и здоровье стали улучшаться. В один прекрасный миг одним из моих любимых утверждений — аффирмаций — стала универсальная фраза Эмиля Куэ⁵, которая может заменить многие: *«Прямо сейчас и во всех отношениях мне становится все лучше и лучше»*. Я повторяла (и повторяю) ее многократно, когда в голове вдруг появлялись негативные мысли, когда что-то вдруг начинало побаливать, делилась этой фразой с дочерью, близкими и знакомыми. Фраза удивительно помогает всем. И теперь могу сказать: *«Да! Я практически здорова!»* Сейчас четко понимаю, что слова — это код: слова — даже произнесенные, сказанные про себя — формируют реальность, закладывают будущее. (Несколько лет назад узнала, что в веками существовавшей славянской буквице гораздо больше букв, чем в современном алфавите. Буквиц сорок девять, и за каждой — образ.) *Надо думать перед тем, как подумать. Отменять и «переписывать» все, что не на пользу тебе и миру.*

Но тогда, в начале нашего пути в гимнастике, я многого не знала. Как, собственно, и сейчас. Многое еще предстоит узнать!

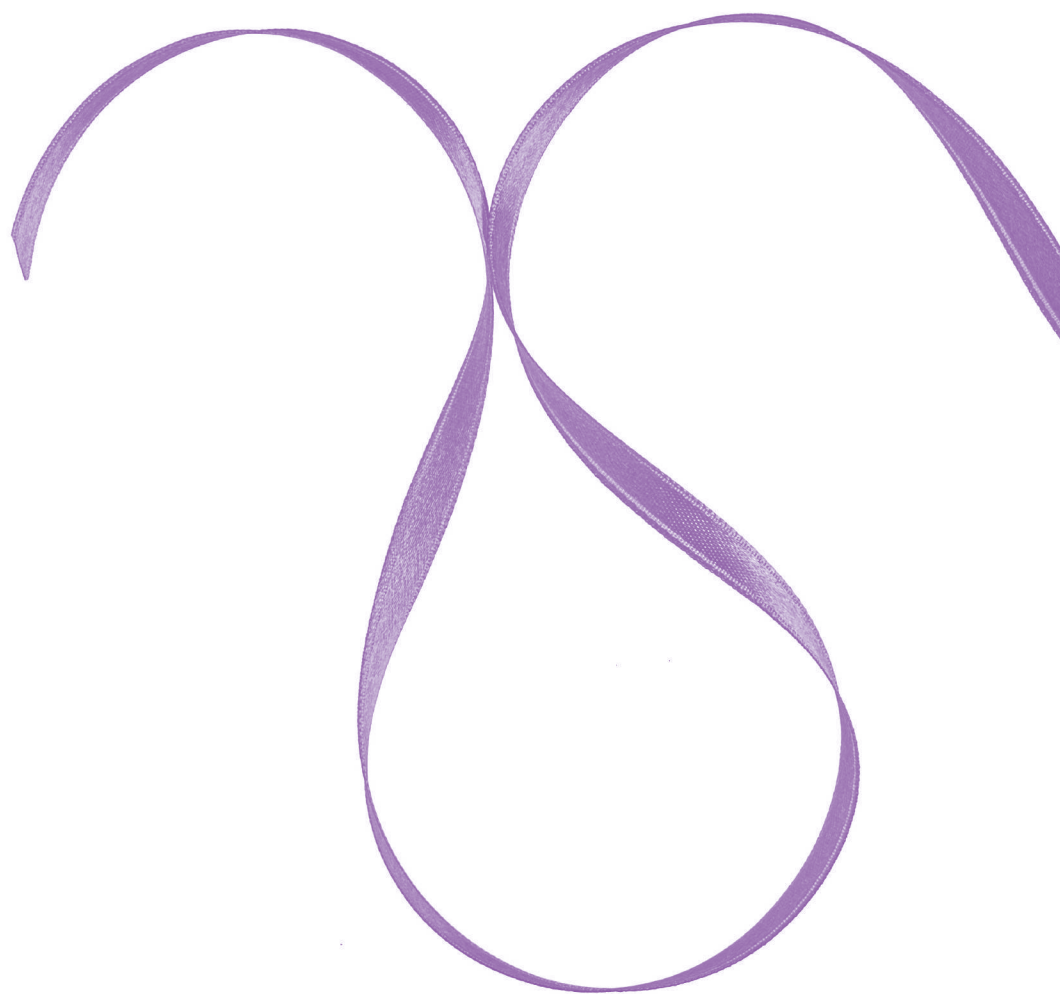
Как же интересно жить! Столько открытий впереди!

Мир гимнастики кардинально все поменял: от места жизни до образа жизни и понимания, кто я и зачем я здесь, на этой планете. Гимнастика реально улучшила мое здоровье, изменила мой взгляд на жизнь не на «розовый», но на позитивный, расширила мое представление

⁵ Эмиль Куэ — французский психолог и фармацевт, создатель методики сознательного самовнушения.

о себе, о мире вокруг. Я смогла взять ответственность за свою жизнь. И она засверкала радужными красками. Стали случаться новые, интересные, чудесные и захватывающие события.

Но обо всем по порядку...



A decorative purple ribbon graphic that starts from the left edge, loops upwards and to the right, then curves downwards and to the left, forming a large, open loop that frames the text below.

ЧАСТЬ 1

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА В РОССИИ



Глава I

КАК МЫ ПОПАЛИ В МИР ГИМНАСТИКИ

Как вы яхту назовете, так она
и поплывет.

Капитан Врунгель

Итак, о Стефани.

В документах она записана как Стефани Эн Шерлок. Имя я выбрала далеко не сразу (нравилась присказка о яхте, которая плывет согласно названию). Много думала до рождения дочери о красивом звучном сочетании имени с фамилией Шерлок, доставшейся ей от биологического отца.

Из русских имен мне очень нравилось Лада, как у славянской богини, — красивое, сильное и нежное. Если бы у девочки была русская фамилия, например моя, то, возможно, именно это имя я бы и выбрала.

После тщательных и долгих переборов ярких и подходящих к фамилии имен остановилась на Стефани. В то время так звали принцессу Монако, хотя имя ее матери мне нравилось больше, но с фамилией Шерлок имя Грейс не сочеталось. А «Стефани Шерлок» я уже представляла на афишах... Каких? Театральных, наверное. Тогда даже подумать не могла, что по этому имени мою дочь станут

вызывать на международную спортивную арену. И все будут видеть ее имя бегущей строкой во время выступлений.

В то время я работала врачом УЗИ, поэтому почти наверняка знала дату рождения и пол ребенка. Проверила по православному календарю, чье имя в святцах прославляют в первых числах сентября, и увидела, что 9-е число — день рождения Анны, матери святой Марии. Поэтому второе имя Анна, или Эн, определилось само. К тому же в имени Стефани внутри есть «Ани».

Тогда, в 1996 году, в России это была первая Стефани. Вскоре у певца Дмитрия Маликова родилась дочь, и называли ее Стефания. Очень быстро это имя стало популярным в России, особенно в Москве.

В садике и начальной школе все называли мою дочь Анной Шерлок. А всё — с легкой руки моего папы, который приехал помогать мне с дочкой. Когда ей исполнилось полгода, я вернулась в поликлинику, где работала до ее появления на свет врачом УЗИ. На прогулке в парке наш дедушка кому-то ответил, что она Анечка, да так и стал ее называть. «Анечка так Анечка», — подумала я. Это ведь тоже ее имя, и оно ей тоже подходит.

Даже на первых соревнованиях в спортивной школе в Москве, в десять лет, дочку тоже называли Анной Шерлок. Правда, иногда в фамилии почему-то ставили ударение на второй слог, и это было смешно.

В одиннадцать лет дочка перешла в среднюю школу, где уже по всем документам значилась как Стефани и представлялась только так. Когда я вдруг забывалась и называла ее по-старому, она говорила: «Ну какая я тебе Анюта?» К тому времени она уже была зарегистрирована в Федерации гимнастики Великобритании именно как Стефани Шерлок. И, конечно, полет фантазии, связанный с этим фактом, у каждой из нас был свой. Но это отдель-

ная история. А пока — о том, как спорт, а именно художественная гимнастика, вошел в нашу жизнь.

В Советском Союзе фигурное катание для многих было одним из любимых видов спорта. А историю советской фигуристки Ирины Родниной, трехкратной олимпийской чемпионки, знают почти все. В детстве она была очень слабенькой, часто болела, и родители отдали ее в спорт, чтобы укрепить здоровье.

У нас более или менее схожая история. Аппетит у Стефани всегда был не очень. Если вдруг мне удавалось отвлечь ее, например мультиками, и скормить ей больше обычного, то ее обязательно тошнило, и на этом не заканчивалось. В два года на диспансерном осмотре ей поставили диагноз «отставание по росту и весу». Педиатр успокаивала тем, что биометрические таблицы в России адаптированы под современных, крупных детей и что моя дочь абсолютно нормальная.

Я стала брать шестилетнюю Стефани с собой в фитнес-клуб World Class. Однажды мы попали на тестирование к спортивному врачу. Плачевные результаты у обеих: крайне низкая выносливость и маленький объем легких. Чтобы выправить ситуацию, я начала с йоги плюс танцы. Девочку посоветовали отдать на плавание или гимнастику. В нашем клубе как раз была художественная гимнастика. С этого все и началось.

Анечке семь. Она два раза в неделю занимается в малосеньком зале в свое удовольствие. Праздник в клубе — и ее первое выступление с мячом под музыку из фильма «Профессионал»⁶: натянутые стопы, сияющие глаза, четкость попадания в музыку и радость движения.

Я снимала ее выступление, и меня переполняли гордость и умиление. Помню и слезы счастья. Катюша Сары-

⁶ «Профессионал» (Le Professionnel), 1981. Режиссер — Жорж Лортнер.

чева, наш тренер в фитнес-клубе, периодически заводила беседы о спортивной школе, говоря о выдающихся способностях девочки и сожалея, что уже не может дать ей большего. Я смутно представляла, о чем идет речь.

Еще до начала занятий в секции Стефани вдруг ни с того ни с сего, сидя на диванчике в нашей квартире, заявила, что победит на Олимпийских играх. При этом никаких предпосылок не было, никаким видом спорта она не занималась, и тогда я только улыбнулась. А с восьми лет она упорно начала говорить о художественной гимнастике. Два года я надеялась, что она забудет об этом, пугала ее всевозможными «страшилками», рассказывая о жестокостях в мире профессионального спорта, гимнастики и балета... Не тут-то было!

Анечке девять. Она прекрасно учится в начальной и музыкальной школах, ходит на занятия танцами и гимнастикой в фитнес-клуб. Я работаю целыми днями в частном диализном центре — карьера состоялась. Все вошло в размеренный режим.

Мы ходим на концерты и в театры, ездим на экскурсии, летаем на побережья и в горы на каникулы. Она катается на велике и роликах летом и на коньках и лыжах зимой. У меня свои планы насчет будущего дочери. Моей мечтой всегда было ее образование в Великобритании. Причем я не исключала, что она поедет туда уже лет в двенадцать-тринадцать, чтобы хорошо подготовиться к университету и выбрать направление в жизни.

С детства я обожала балет. Поэтому свозила дочь на частный просмотр к преподавателю хореографического училища. Меня уверили, что выдающихся физических данных, кроме правильных стоп «горкой» и длинной шейки, у девочки нет. Да и желанием стать балериной она не горела. Можно было, конечно, повозить ее в подгото-

вительный класс, но в нашем случае при таком раскладе я не видела смысла таскаться по пробкам. И насчет хореографического училища и балетного будущего дочери успокоилась окончательно.

Когда дочкины разговоры о гимнастике стали сопровождаться слезами, я все же начала искать подходящее место занятий. Как вариант рассматривала возможность попасть в школу олимпийского резерва (академии у Ирины Винер⁷ тогда еще не было). Мне дали телефон завуча школы олимпийского резерва, Елены Львовны. В 2006-м, сразу после Нового года, я ей позвонила и объявила о желании моей дочери стать великой спортсменкой. Елена Львовна сразу спросила, какого года рождения моя дочь. Услышав о 96-м, просто рассмеялась и посоветовала идти в спортивную школу по месту жительства: к десяти годам в этом виде спорта в России дети владеют всеми гимнастическими предметами и, как правило, уже имеют I взрослый разряд.

Мы жили тогда около Спортивной школы № 35 в Новых Черемушках. Как-то весной после работы я туда заехала и узнала, что можно попасть к тренеру Наталье Михайловне Грачевой. Красивая, изящная, словно куколка, спокойная и доброжелательная, она сразу мне понравилась: совсем не вписывалась в мои представления о жестких и даже жестоких тренерах, о которых я была наслышана.

Посмотрев Анечку в первый раз, тренер тоже не увидела никаких выдающихся способностей. Не могу сказать, что это меня опечалило. Я действительно не представляла, во что ввязываюсь. Наталья Михайловна спросила, что хочу от тренировок. Я искренне ответила: «Честно — ничего. Лишь бы это не навредило ее здоровью». Тем не

⁷ Международная Академия спорта Ирины Винер будет создана ею в 2009 году.

мнее рассказала тренеру о желании девочки стать чемпионкой. С мая 2006 года я стала три раза в неделю приносить дочь на двухчасовые тренировки. Через две недели занятий Наталья Михайловна захотела поговорить со мной еще раз (наверное, все-таки что-то такое разглядела в девочке). Она предложила поехать с ее группой на море в июне, но у нас уже была путевка в «Артек», купленная еще весной, до «появления» гимнастики. Тогда тренер рассказала о сборах в августе. С них-то и началось серьезное погружение в спортивный мир.

Да, моя девочка всегда была для меня особенной. Но понимаю, что «мамашкой» я была типично российской — требовательной и скуповатой на похвалу. До еврейской мамы мне, конечно же, было далеко. И слава богу. Очень показательным для меня стал фильм по автобиографическому роману Ромена Гари «Обещание на рассвете»⁸. Посмотрев его недавно, я еще раз убедилась, что еврейская мама — это что-то уникальное, это как печать, как диагноз, особенно если речь идет о сыне. В фильме мамаша с самого его детства внушала ему и всем окружающим, в кого ее чадо превратится в будущем, программируя все последующие действия мальчика. Жестко, без вариантов, она не оставляла сначала ребенку, потом уже подростку и молодому человеку ни малейшей возможности хоть как-то управлять своей жизнью.

Эта удивительная история никого не оставит равнодушным. Уверена, кого-то просто возмутит поведение этой женщины, особенно после чтения титров в конце и известия о суициде главного героя в реальной жизни.

⁸ «Обещание на рассвете» (La Promesse de l'aube) — экранизация автобиографического романа писателя Ромена Гари, 2017. Режиссер — Эрик Барбье.

А ведь он воплотил в жизнь все мечты матери, став генералом французской армии, писателем и вполне успешным человеком. Просто мечты эти были не его.

А у Стефани с двух лет был еврейский папа (мой муж) с лайт-вариантом программирования ее будущего. Но вера в девочку и любовь были далеко не лайт, а самые настоящие, наисильнейшие, искренние. Это было спасением для нас обеих, особенно когда началась гонка в гимнастике: сборы, национальные соревнования, чемпионаты, универсиады...

Когда у меня появилась дочь, я, как уже говорила, была врачом УЗИ и после расставания с отцом Стефани (ей исполнилось тогда полгода) продолжила работать в клинике. Но стала искать более интересное и высокооплачиваемое место. Девять месяцев поисков привели к успеху: я устроилась в компанию, которая строила частные диализные центры в России. Осенью 1999 года появился частный диализный центр — первый в Москве и самый крупный в Европе. Будущий отчим моей дочери, а на деле — самый лучший папа в мире, был его проджект-менеджером, а я — заместителем генерального директора. Мы много времени проводили втроем, выходные и праздники — тоже вместе. Моя трехлетняя дочь «решила», что именно он — ее папа, и объявила об этом в детском саду. Мы «подстроились» и стали жить вместе.

Это был действительно идеальный папа для моего ребенка: не сильно вмешивался в воспитание, ни от чего нас не отговаривал и всячески ей во всем помогал. Когда Стефани стала ходить на гимнастику в фитнес-клубе, иначе как Чемпионкой он ее не называл:

- Доброе утро, Чемпионка!
- Приятного аппетита, Чемпионка!
- Как дела, Чемпионка?..

Если сто раз на дню тебя называют чемпионкой, какие варианты?

Дочь вдохновляла его на занятия спортом; он же был ей примером в чтении книг и спасателем от моих претензий и придирок (в то время я ведь искренне верила, что знаю все намного лучше и помогаю ей «совершенствоваться»; происходило это жестко, хотя все же, надеюсь, не жестоко). Со стороны отца это была не только вера и всепоглощающая любовь с самого первого дня, но и гордость, восхищение, открытая поддержка во всем и всегда. Финансовая, конечно, тоже. Те, кто в теме детского спорта, особенно художественной гимнастики, знают, о чем я: купальники, предметы, персональные тренировки, соревнования, сборы, потом поездки в другие страны... И так — долгих двенадцать лет.

Биологическому папе Стефани, англичанину, я тоже искренне признательна и благодарна. Он подарил мне удивительную, самую лучшую в мире дочь. Благодарна и за то, что, когда Стефани исполнилось полгода, ушел, расписавшись в своей материальной неготовности нас поддерживать (хотя в то время я очень переживала по этому поводу, поскольку была уверена, что если уж не мужем, то отцом Эндрю был бы замечательным). Когда дочке исполнилось восемь, в Великобритании ввели закон, позволяющий детям, имеющим хотя бы одного из родителей гражданина этой страны, получить британский паспорт. Конечно, мы этим воспользовались, и Стефани в девять лет стала полноправной гражданкой Великобритании, что очень пригодилось, когда в нашей семье «поселилась» гимнастика.

Огромную роль в воспитании Стефани сыграл и дедушка, мой папа. Ему было уже шестьдесят четыре, когда появилась его первая внучка. Почти с первых же дней

он стал мне помогать. Моя мама умерла очень давно, мне тогда было всего семнадцать. Когда Стефани исполнилось шесть месяцев и я вышла на работу, мой папа переехал к нам. Его помощь в самый трудный для меня период переоценить невозможно. Любил он нас безмерно. Стефани осознанно считает его вторым, а может, даже первым отцом. В последние годы его жизни мы с ней, похоже, слились в единый для него образ... Его любимое выражение: «Взялся за гуж — не говори, что не дюж». Он часто мне его повторял. Думаю, Стефани с первых дней жизни тоже слышала эту поговорку. Так же как меня, он катал ее сначала в коляске, потом на санках, учил кататься на коньках и на велосипеде, показывал буквы, а как только она начала сама ходить — считал вслух ступеньки в подъезде.

Дочке разрешалось все. Я сейчас говорю о ее желании постоянно кувыркаться и носиться, куда угодно залезать и все время совершать опасные, с моей точки зрения, действия. Это был мой осознанный выбор — не запрещать ей то, что таит угрозу падений и травм.

В моем раннем детстве родители, оберегая меня от потенциальных опасностей, рассказывали, как жесток и ужасен мир вокруг. Я им верила, но когда стала читать не только сказки, то открыла прекрасные стороны мира. На мои попытки возражать слышала в ответ, что в книгах одно, а в жизни совсем другое.

Но с внучкой мой папа понял и поддержал мою установку на максимальное позволение и даже поощрение физической активности почти с рождения. При этом страх потерять ее у отца был настолько сильным, что он постоянно пытался предостеречь меня и уберечь любимую внученьку от возможных похищений. Хотя я и останавливала его иногда, но сама в Москве не отпускала ее одну никуда и никогда лет до восемнадцати, отмахиваясь от подруг-

мамаш из гимнастики, говоривших, что слишком над ней трясусь. Тем не менее уже лет с двенадцати-тринадцати она часто одна летала в Англию и другие страны, жила там в чужих семьях, иногда даже ночевала в отелях около аэропортов.

Теперь знаю наверняка: все, что ни делается, — к лучшему, даже если сразу так не кажется.

Эрнест Хемингуэй сказал: «Раз уж начал — побеждай». Полная аналогия с любимой пословицей моего папы: «Взялся за гуж — не говори, что не дюж».

Глава 2

ПЕРВЫЕ ГОДЫ В ГИМНАСТИКЕ. ПЕРВЫЕ СБОРЫ. ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Господи, я прошу не о чудесах и не о миражах, а о силе каждого дня... Научи меня искусству маленьких шагов.

Антуан де Сент-Экзюпери.

Молитва

До десяти лет у Стефани было обычное, благополучное во всех отношениях детство. Она научилась плавать, кататься на велосипеде, коньках, роликах, горных лыжах. В течение двух лет в начальной школе, до появления ежедневных тренировок, она занималась по классу фортепиано, и мы обе думаем, что это было хорошо и для гимнастики тоже. (Конечно, здорово, что все эти навыки приобретались в детстве. И развитие у Стефани, по моему представлению, было всесторонним и гармоничным.)

Но все в один миг стало второстепенным. Ноги стали нужны в целостности и сохранности именно для гимнастики. На музыкальную школу времени просто не оставалось.

Стефани поступила в спортивную школу в конце апреля 2006 года, а на первые тренировки пришла после майских праздников. Стефани было девять. В июне она поехала на три недели в «Артек» и вплотную занялась гимнастикой только в середине августа на спортивных сборах, за месяц до своего десятилетия.

Наши первые сборы проходили в Алексине, в Тульской области. С 2010 года спортсменов там принимает грандиозный Ледовый дворец — тренировочная база для фигуристов и параолимпийцев, с прекрасными условиями, оборудованная по последнему слову техники. А тогда, в 2006-м, это был всего лишь приличный зал с высокими потолками. Стефани ждала эти сборы с радостью и опаской, — конечно же, волновалась. В день отъезда, когда я повезла дочку к автобусу, ее тошнило.

С первых дней жизни ее слабым местом был желудочно-кишечный тракт. Подавленные страхи и волнения всегда сопровождалась тошнотой, рвотой. Перелеты, переезды на машинах и автобусах, первые соревнования... Нам даже пришлось обратиться к спортивному психологу, и он помог справиться с этим буквально за два-три сеанса. Очень хорошо помню первый, совместный сеанс. Доктор Марина рассказала нам о положительных аспектах волнений и стрессов и объяснила, для чего они нужны, каким образом помогают и как можно их использовать, не допуская перехода в стресс хронический.

Сборы были нервными для нас обеих. Стефани, когда улетала в «Артек», была без связи три недели; но жизнь в лагере я хоть как-то себе представляла, а что происходит на сборах — понятия не имела. Помню, как меня страшили мои обрывочные знания.

Дочь сообщала о тренировках два раза в день и о многочисленных местных кошечках и собачках, которые у нас

никогда не жили. Тискать их было огромной для нее радостью. Еще из приятных воспоминаний Стефани было то, что каждый день тренер выдавала маленькую шоколадку «Аленку» на полдник и кефир с сушками вечером. Правда, Наталья Михайловна сокрушалась, что Стефани не желает есть то, что дают в столовой. Но в целом и тренер, и новоиспеченная гимнастка остались довольны друг другом и результатами сборов. Мне запомнилось лишь огромное футбольное поле и то, что кругом было очень зелено и красиво.

В начале сентября Стефани стала ежедневно ходить на тренировки и хореографию. Так в десять лет у девочки навсегда изменился режим жизни. Шестидневная рабочая неделя и один выходной. Максимум две недели без гимнастики раз в год. И так двенадцать лет подряд. Количество тренировочных часов в зале росло и росло. От 2–3 часов в первые месяцы до двух тренировок по 3–5 часов. Сменялись школы, тренеры, хореографы, страны... Но режим оставался тот же.

Иногда вдруг случался Новый год, или 8 Марта, или еще какой-то праздник. После соревнований мы, как правило, день отдыхали, что означало отсутствие тренировок, и тогда прибавлялся выходной. Дни перелетов тоже позволяли отключаться от привычной рутины. (Для гимнасток и их родителей ничего нового не сообщая, но для далеких от профессионального спорта, для тех, кто только размышляет и взвешивает все за и против, уверена, это все важно. Одни только сборы чемоданов со всеми предметами, тренировочной формой, костюмами, бесчисленными мелочами и приспособлениями чего стоят. Иногда мамочки потенциальных гимнасток после моих рассказов отказывались отдавать дочек в профессиональную гим-

настику. Но ведь у каждого своя история. Мы всегда все выбираем сами...)

Пока было возможно, в первые годы в гимнастике Стеффани ежедневно посещала общеобразовательную школу, домашку на неделю по максимуму делала в воскресенье. Слава богу, ни переломов, ни заболеваний, требующих остаться дома дольше, чем на день, не было. Даже ветрянкой переболела в одиннадцать лет в новогодние каникулы. Хотя, конечно, постоянно что-то болело и ломило. Были и травмы (о них отдельно); на ноги, стопы, колени и голени смотреть вблизи было, мягко говоря, не особо приятно. Одни синяки проходили, другие появлялись (некрасивые мозоли на пальцах ног, как и боли в пояснице, окончательно исчезли только в двадцать три, через год после полного завершения спортивной карьеры). Но Стеффани переносила все стойчески.

В спортивной школе она никогда не жаловалась ни на боль, ни на усталость. Притворялась? Не думаю. Во-первых, она еще до гимнастики два года подряд слышала от меня, что в спорте сурово, хотя сама я тогда не знала и сотой доли того, что знаю сейчас. Во-вторых, она сразу оказалась в потоке, среди своих, в своей стае. Дочка стремительно начала нагонять, обучаясь в основном сама, наблюдая за другими, постигая тонкости и премудрости гимнастики. Ведь ее ровесницы начинали с четырех — семи лет. Конечно, большая заслуга в этом нашего первого тренера — Натальи Михайловны.

В десять лет у детей в России, как я говорила, уже I взрослый разряд, а значит, многочисленные соревнования, в том числе и за рубежом, и, естественно, владение всеми предметами. Более того, многие дети к этому возрасту уходят из гимнастики: заканчивается начальная школа, многие уже потеряли интерес — кто-то не справляет-

ся с нагрузками, у кого-то начинаются проблемы с весом, кто-то не может совмещать две школы.

Наш первый год вспоминается с радостью. Все было ново, интересно. Это был последний год в начальной школе. Стефани ее почти не пропускала, с домашкой справлялась легко и быстро. Она просто перестала ходить на продленку: во второй половине дня ездила на тренировки, которые еще не были особо продолжительными. Стефани училась отлично. Изредка, когда я вдруг замечала недоработки по школе, то могла пригрозить пропуском тренировки. Действовало безотказно.

Тогда я не понимала, куда это может нас завести. Мы окунулись в новый мир: Стефани — как спортсмен, я — как родитель. И поплыли... Каждая со своими представлениями и задачами, каждая по своим волнам и дорожкам, пересекаясь везде, кроме тренировок. И это было весьма интригующе и увлекательно, завораживало мерцанием чего-то абсолютно нового, неведомого.

Ожидая Стефани с тренировок, я общалась с другими родителями или отправлялась по своим делам. Единственное, что мне очень не нравилось, — невозможность точно спланировать время окончания тренировки. Оно было непредсказуемым. Каждый раз я думала о том, что мой ребенок уже долго не ест и как это вредно для ее здоровья. Это тревожило меня больше всего. Сама не понимаю, как я с этим мирилась. Видимо, Стефани, как всегда, говорила мне что-то убедительное, успокаивающее.

У Стефани получилось догнать девочек по возрасту, и через год она уже вполне владела предметами. Все в группе учили и исполняли одни и те же упражнения под одну и ту же музыку, только у звездочек были индивидуальные упражнения. Вскоре и у нас появилось собственное упражнение с мячом под очень красивую музыку. Мы