

MAYE MUSK

O FEMEIE
ÎȘI FACE
UN PLAN

*Sfaturi pentru o viață plină de aventură,
frumusețe și succes*

Traducere din limba engleză de
BEATRICE POPESCU

 ACT și Politon

2021

Aș dori să dedic această carte aceluia care mi-au influențat cel mai mult viața:

Regretatei mele mame, Wyn Haldeman, care mi-a dat mie, surorilor mele și fiecărei femei pe care a întâlnit-o încrederea că se va descurca în viață.

Regretatei mele surori, Lynne Haldeman, care mi-a ascultat frământările noapte de noapte timp de cinci ani și care m-a încurajat pe tot parcursul procesului intentat asociației cu scopul de a repara hornul de pe clădirea în care locuiesc.

Surorii mele gemene, Kaye, care m-a protejat toată viața, și care mă ajută să rămân cu picioarele pe pământ.

Toscăi, frumoasa mea fiică, lui Elon și Kimbal, cei doi fii ai mei, care mă respectă și mă sprijină în tot ceea ce fac.

Celor unsprezece nepoți, care mă provoacă să învăț în continuare și care îmi aduc atât de multă bucurie cu toate întrebările lor.

Familiei mele extinse, prietenilor și echipei care m-au sprijinit atât în vremurile dificile, cât și în cele bune, și care continuă să o facă.

CUPRINS

INTRODUCERE

TRĂIEȘTE PERICULOS, DAR CU GRIJĂ: *Fă-ți un plan și încearcă-ți norocul* 11

PRIMA PARTE: *Frumusețe*

- 1 ARGINTIUL ESTE NOUL BLOND:** *Viața devine din ce în ce mai bună* 17
- 2 FII FASCINANTĂ:** *Este mai bine să fii interesantă decât frumoasă* 30
- 3 MODEL GROZAV, SE ÎMBRACĂ ÎNGROZITOR:** *Nu trebuie să fii stilată; e suficient să îți găsești o prietenă care este* 35
- 4 EU IUBESC MACHIAJUL, IAR MACHIAJUL MĂ IUBEȘTE PE MINE:** *Machiajul îți poate schimba aspectul și dispoziția* 45
- 5 JOCURILE ÎNCREDERII:** *Ține capul sus și fii politicoasă* 50

PARTEA A DOUA: *Aventură*

- 6 SEZONUL JACARANDEI:** *Urmează-ți propriul drum* 57
- 7 EXPLORARE:** *Fă planuri pentru lucrurile la care te aștepti și fii pregătită pentru cele la care nu te aștepti* 68
- 8 DE CE NU?:** *Spune da oricărei oportunități* 76
- 9 O FEMEIE ÎȘI FACE UN PLAN:** *Ia-ți viața în mâini și țintește spre fericire* 82
- 10 REFĂ-ȚI VIAȚA:** *Identifică-ți problemele* 100

PARTEA A TREIA: Familia

- 11 MAMĂ ANGAJATĂ:** *Preia conducerea prin puterea exemplului* 111
- 12 MAGIA NUMĂRULUI DOISPREZECE:** *În cazul în care copiii tăi manifestă vreun interes anume, încurajează-î* 119
- 13 CUM SĂ O IEI DE LA CAPĂT:** *Spune da unei vieți interesante* 126
- 14 MUTĂ-TE ÎN ALTĂ ȚARĂ, DACĂ E NEVOIE:** *Încearcă-ți norocul; te poți întoarce oricând* 132
- 15 FAPTE BUNE:** *Apreciază faptele bune* 138

PARTEA A PATRA: Succes

- 16 O FEMEIE CARE MUNCEȘTE:** *Cu cât muncești mai mult, cu atât ai mai mult noroc* 147
- 17 CERÉ CEEA CE VREI:** *Perseverența duce la succes* 152
- 18 CUM SĂ TE SIMȚI FANTASTIC:** *Nu te complace în dezamăgiri* 157
- 19 MERGI ÎNAINTE:** *Să o iei de la capăt poate fi cel mai bun lucru pe care îl poți face* 166
- 20 IEȘI DIN TIPAR:** *Forțează-ți limitele* 174
- 21 INSTA-FAIMOASĂ:** *Nu ești niciodată prea bătrână pentru a învăța o nouă tehnologie* 179
- 22 TOATE DOAMNELE SINGURE:** *Poți să fii fericită în dragoste, dar poți să fii fericită și singură* 185

PARTEA A CINCEA: Sănătate

- 23 O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ TE FACE FERICITĂ:** *Planifică-ți mesele* 195
- 24 BUCURĂ-TE DIN NOU DE MÂNCARE:** *Nu există o pastilă magică* 209

25	CIOCOLATA PLEACĂ ACASĂ ODATĂ CU OASPEȚII: <i>Ține tentațiile departe de tine</i>	217
26	FĂ MIȘCARE: <i>Alege activități care îți plac</i>	222
27	ALEGE COMPANIA OAMENILOR FERICIȚI: <i>Relațiile sănătoase sunt benefice pentru tine</i>	228
28	ESTE MINUNAT SĂ AI ȘAPTEZECI ȘI UNU DE ANI: <i>Zâmbește în continuare</i>	233
 CONCLUZIE		
	FĂ-ȚI PLANUL: <i>Începe acum</i>	241
	Mulțumiri	245

INTRODUCERE

TRĂIEȘTE PERICULOS, DAR CU GRIJĂ

Fă-ți un plan și încearcă-ți norocul

Am crescut într-o familie care deținea un avion și în care toată lumea avea o fascinație pentru explorare. Părinții mei au traversat în zbor Canada, America, Africa, Europa, Asia și Australia într-un mic avion cu elice, fără GPS sau radio. Când eram copii, făceam în fiecare iarnă excursii în deșertul Kalahari, în căutarea orașului pierdut. Uitându-mă în urmă, îmi dau seama că era periculos să mergi prin deșert cu cinci copii, echipat doar cu o busolă și provizii de apă și mâncare pentru trei săptămâni. Însă părinții mei plănuiau excursiile până în cel mai mic amănunt. Motto-ul familiei noastre era: „Trăiește periculos, dar cu grijă”. Tatălui meu îi plăcea aventura, însă știa cum să procedeze, astfel încât neprevăzutul să nu-l ia prin surprindere. Datorită acestui lucru, eu sunt mereu curioasă și dispusă să explorez. Și știu că îmi pot asuma un risc dacă sunt pregătită.

Printre vorbitorii de africani există o zicală cu care am crescut: „N boer maak'n plan”. În traducere literală ar suna astfel: „Un fermier își face un plan”, iar locuitorii din Africa de Sud o repetă de câte ori au ocazia. Indiferent dacă era vorba despre un lucru mărunț sau despre unul important, noi o foloseam ori de câte ori trebuia să găsim o soluție pentru o problemă. Dacă întâmpini un obstacol, trebuie să îl conștientizezi și să găsești o cale de a-l depăși.

Inițial, doream să intitulez această carte *Struggling and Surviving (Luptă și supraviețuire)*, însă nimănui nu i s-a părut un titlu interesant. Sper că, după ce o vei citi, te vei lupta mai puțin și vei supraviețui mai mult decât am făcut-o eu. În viața mea, lucrurile nu au mers bine de multe ori și de fiecare dată a trebuit să îmi fac un plan. Ca femeie plănuiești lucruri, însă te poți trezi că planurile ți-au fost năruite și că trebuie să-ți faci altele noi. (Apropo, acest lucru li se întâmplă și bărbaților.)

Am luat viața de la capăt de multe ori, iar ca adult am trăit în nouă orașe din trei țări. Nu-ți recomand s-o iei de la capăt iar și iar, așa cum am făcut eu, însă, dacă este nevoie să o faci, trebuie să ai un plan dinainte stabilit. Mi-am asumat multe riscuri și m-am zbatut la început, dar am perseverat până când am obținut succesul atât în viața personală cât și în cea profesională. Nu trebuie să plănuiești fiecare detaliu al schimbărilor din viață; poți să rezolvi problemele pe măsură ce apar. Și, desigur, vor apărea diverse probleme. Însă trebuie să plănuiești acel prim pas.

Viața îți oferă surprize în orice moment. De la a avea grijă de tine, de familie și de prietenii tăi, la a arăta și a te simți fantastic și până la a avea o carieră de succes și a trăi

o viață aventuroasă, sunt multe lucrurile la care trebuie să te gândești în același timp. Însă, dacă faci primul pas, apoi pe următorul, cu siguranță vei înainta.

Când mă aflam în situații dificile, citeam multe romane de dragoste sau cărți de self-help. Ele îmi dădeau speranță. Poate că însuși faptul de a-mi împărtăși experiențele de viață cu tine îți va da și ție speranță.

Este fantastic să ajungi la vârsta mea. Am trăit șapte decenii, am avut parte de două cariere de succes și am crescut trei copii. Sunt bunica a unsprezece nepoți. Și în prezent sunt mai solicitată ca oricând, în calitate de speaker motivațional. Am fost chiar rugată să scriu această carte! De aceea spun că este grozav să ai șaptezeci și unu de ani! Mă trezesc mereu plină de entuziasm pentru ziua ce urmează.

Dacă ai o atitudine pozitivă, îți faci un plan și îți încerci norocul, poți să ajungi chiar și pe Marte.

PRIMA PARTE



Frumusețe

UNU

ARGINTIUL ESTE NOUL BLOND

Viața devine din ce în ce mai bună

La cincizeci și nouă de ani am încetat să mă mai vopsesc și mi-am lăsat părul să devină argintiu. Doi ani mai târziu, apăream însărcinată pe coperta revistei *New York*. (Ei bine, nu eram chiar însărcinată, dar fotografia era foarte convingătoare.) La șaiszeci și șapte de ani am defilat pentru prima dată pe podiumul unui show de modă organizat în cadrul New York Fashion Week, împreună cu femei care aveau o treime din vârsta mea. La șaiszeci și nouă de ani, am devenit imaginea companiei CoverGirl.

Îți poți imagina una ca asta? Mie încă nu îmi vine să cred. Nu m-aș fi gândit niciodată că părul argintiu va fi secretul pentru a deveni supermodel. Am defilat pentru prima dată pe podiumul unui show de modă la vârsta de cincisprezece ani și mi s-a spus că, la optsprezece ani, cariera mea se va încheia. Ca model, nu m-am așteptat niciodată să dureze atât de mult – cu siguranță nu până la

venerabila vârstă de șaptezeci și unu de ani. Însă, iată-mă, cincizeci și șase de ani mai târziu, și abia sunt la început.

Femeile nu trebuie să încetinească ritmul pe măsură ce îmbătrânesc. Eu una alerg ca glonțul de repede. Încerc să experimentez cât mai multe lucruri, să mă distrez, să lucrez mai mult decât oricând, să fiu activă pe rețelele de socializare, ca să fiu sigură că sunt mai prezentă decât oricând, și să mă bucur cât mai mult de viață. Am menționat că vreau să mă distrez? Dacă bărbații nu trebuie să încetinească ritmul, atunci nici noi, femeile, nu ar trebui să fim nevoite să facem asta. Nu-i permite înaintării în vârstă să-ți încetinească ritmul sau să te împiedice să mergi mai departe. Ai grijă de tine cât poți de bine, mâncând bine, zâmbind și fiind activă, fericită și încrezătoare. Nu mi-a fost niciodată teamă să îmbătrânesc. Este nostim cât de amuzante mi se par acum ridurile de pe față și, după vârsta de șaiszeci de ani, și vergeturile de pe coapse și de pe brațe. Adevărul este că sunt nepus de fericită că sunt sănătoasă.

Am început să fac modelling în adolescență, când eram la Pretoria, în Africa de Sud, deoarece una dintre prietenele părinților mei avea o școală și o agenție de modelling. Numele ei era Letti, iar soțul ei avea un avion, la fel ca tatăl meu. În fiecare seară de duminică cei doi luau cina împreună cu familia mea. Lettie era foarte frumoasă și grațioasă și avea o încredere în sine subtilă, care te convingea să faci orice te ruga.

Când eu și sora mea geamănă aveam cincisprezece ani, Lettie ne-a oferit posibilitatea să urmărim gratuit cursul de modelling, lucru pe care l-am făcut fără să stăm prea mult

pe gânduri. Pentru ultima reprezentație, cea pentru care primeam diploma, mi-am făcut un costum roz în stil Chanel. Mi-am vopsit părul în castaniu și m-am machiat singură.

Lettie a fost cea care m-a angajat prima dată ca model. Participam la spectacole de modă sâmbăta dimineața, în magazine universale, sau pozam pentru reviste. Nu mă simțeam specială sau privilegiată pentru că eram model. Era doar o slujbă. Era mai bine plătită decât altele, ceea ce era bine, dar, când am aflat asta, am fost surprinsă. Mergeai undeva, îți puneai o rochie pe tine, te plimbai printr-o încăpere și te întorceai acasă. De ce ar fi fost acest lucru bine plătit? Însă era, mai ales pentru o fată de vârsta mea.

Nici nu visam atunci că voi fi model și la vârsta de șaptezeci și unu de ani. Trebuia doar să arunci o privire în jur ca să te prinzi că toate modelele erau foarte tinere. Știam că este ceva temporar, și nu mă deranja deloc. Eram doar fericită să câștig niște bani. Scopul meu nu era să fiu model; scopul meu era să ajung la universitate.

Spre surprinderea mea, am lucrat ca model și în facultate. Așa cum am plănuit, mi-am luat diploma, iar apoi m-am căsătorit: o altă surpriză. Nici să am copii atât de repede nu a fost scopul meu. Nu mi-am dat seama că puteam să rămân însărcinată în luna de miere și că o să nasc trei copii în trei ani. Elon, Kimbal și Tosca au fost alte trei surprize. Cu fiecare copil, am adăugat mai multe șuvițe blonde părului meu. După Tosca, devenisem complet blondă.

Am început să lucrez din nou ca model după nașterea celor trei copii, fiindcă m-a rugat Letti. Agenția ei avea nevoie de cineva care să joace rolul de mamă a miresei în cadrul unor spectacole, și nu puteau distribui o persoană de

optsprezece ani în acest rol. Toate celelalte fete erau prea tinere. Așa că m-au rugat pe mine, fiindcă aveam deja douăzeci și opt de ani. Astfel, am devenit cel mai în vârstă model din Africa de Sud.

La vârsta de treizeci și unu de ani, eram deja mamă singură și m-am mutat la Durban, fiindcă fugeam de soțul meu. Nu-mi mai permiteam să plătesc pe cineva să îmi vopsească părul, așa că am început s-o fac singură și astfel a căpătat diverse nuanțe de blond și portocaliu. Blorange, după cum îl numesc unii. Arăta destul de rău. Era foarte ondulat și mă tundeam singură ca să economisesc bani. Nu știu de ce, dar continuam să fiu solicitată pentru modelling, așa că nu îmi făceam griji. Oricum, lucrul acesta nu îmi afecta afacerea cu cabinetul de nutriție pe care o demarasem la vârsta de douăzeci și doi de ani în apartamentul meu din Pretoria.

La patruzeci și doi de ani, când m-am mutat în Toronto, mi-am reluat studiile ca să-mi dau doctoratul, în timp ce făceam modelling și predam. Aveam un portofoliu de modelling care îmi asigura oricând un loc de muncă. La momentul acela o agenție din Toronto voia să mă angajeze întrucât preconizau că vor face bani cu mine. Majoritatea slujbelor de pe piața de modelling erau pentru femei mai tinere, însă uneori aveau nevoie de un model mai în vârstă pentru ceva autenticitate în plus. Atunci am participat la prima mea reclamă în rol de bunică, reclamă care a avut mare succes. Aveam doar patruzeci și doi de ani!

Desigur, nu eram singurul model de patruzeci de ani din Toronto. Deși, de regulă, eram singurul model mai în vârstă

dintr-o echipă care abia depășise vârsta adolescenței, nu se întâmpla mereu așa. Reține că nu vorbesc despre modă de lux sau haute couture. Nu era vorba despre săptămâna modei de la New York sau despre prezentări de modă la Milano.

Îmi amintesc că odată am fost la o reprezentație la care au participat doar femei și bărbați mai în vârstă. După aceea, am mers cu toții să bem ceva. Unul dintre bărbați mi-a spus:

— Va trebui să îți plătești singură băutura, fiindcă ești singura persoană care nu a trecut prin patul meu.

M-am uitat la el fără să zic nimic.

— Da, am făcut reclame la saltele cu toate celelalte modele, a adăugat.

Acesta era tipul de slujbe disponibile pentru modelele mai în vârstă: reclame la paturi și alte lucruri asemenea.

Dar nu-mi păsa, fiindcă nu mă aflam acolo pentru că era incitant. Era doar o slujbă, și eu aveam nevoie să muncesc. Am continuat să fac modelling fiindcă era amuzant, mă menținea în formă și mă făcea să ies din birou, dându-mi ocazia să vizitez orașe noi și să întâlnesc oameni noi. În acea perioadă ceream să fiu programată cu trei săptămâni în avans, pentru ca afacerea mea să nu aibă de suferit, și nu doream să lucrez ca model mai mult de patru zile pe lună. Câștigam din modelling la fel de bine ca din afacerea mea pe probleme de nutriție, care reprezenta venitul stabil, de bază, și nu aveam de gând să periclitez acest lucru – îmi acoperea cheltuielile zilnice, chiria, biletele de autobuz, uni-formele copiilor și întreținerea mașinii. Modellingul îmi

permitea să cumpăr bilete de avion ieftine ca să merg în vizită la ai mei, ceva haine și lucrurile de care aveam nevoie în casă. Uneori îmi cumpăram câte o rochie. Modellingul era cireașa de pe tort.

Nu le spuneam clienților mei că făceam modelling, și, cum pe atunci nu existau rețele online de socializare, nu știa nimeni.

Uneori însă se găsea cineva să mă întrebe:

— Tu ești tipa din revistă?

— Da. Sunt regina capoatelor de la Sears, răspundeam eu.

Aceasta era slujba mea. Dacă Sears avea un capot de promovat, apelau la mine să îl fac să se vândă.

Când am împlinit cincizeci de ani, locuiam la New York. Participasem la niște campanii grozave, apoi am încheiat un contract cu o agenție mai mare, deoarece consideram că acest lucru mă va face mai vizibilă. S-a întâmplat exact pe dos. Am trecut de la a face modelling din când în când, la a nu mai face aproape deloc.

Le trimiteam e-mail-uri, în care le reaminteam că semnasem un contract ca să fac modelling. Ei îmi răspundeau că nu aveau de lucru pentru mine.

Atunci îi sunam.

— Dar lumea nu dorește să te vadă. Preferă modele care sunt mult mai cunoscute decât tine, îmi spuneau.

Dar nici ele nu sunt atât de cunoscute, îmi ziceam în sinea mea.

Nu înțelegeam de ce nu mai voiau clienții să lucreze cu mine. Făceam modelling de zeci de ani; poate că venise momentul să mă opresc. Mi s-a spus că nimănui nu îi mai plăcea look-ul meu.

Din fericire, mă mai întâlneam câteodată cu oameni care lucrau în domeniu. Mă opreau pe stradă sau în vreun restaurant și îmi spuneau:

— Am încercat să dăm de tine, dar nu ești niciodată disponibilă.

Mă duceam la agenție și le spuneam că oamenii încercaseră să mă contacteze.

— Nu, n-au încercat. Te-au confundat cu altcineva.

Atunci a fost momentul în care m-am hotărât să nu mă mai vopsesc. „Ei bine, nu prea mai fac modelling. În cazul ăsta aș putea să văd și eu care este culoarea mea naturală”, mi-am zis.

Părul începuse să-mi crească și arăta îngrozitor. Era alb la rădăcină și blond pe umeri. Când ești dietetician, nu contează ce culoare are părul tău, atâta timp cât ești bun în ceea ce faci. La sfatul celei mai bune prietene, Julia Perry, m-am tuns foarte scurt. Era o schimbare îndrăznească, incitantă, nu mai făcusem niciodată așa ceva.

După ce mi-am vopsit părul în argintiu, agenția nu m-a mai contactat timp de șase luni. A fost o perioadă foarte grea. Părea că nu mai existau oportunități pentru mine, că probabil chiar era finalul carierei mele de modelling.

Apoi s-a întâmplat ceva interesant. Un director de casting a sunat la agenție ca să îmi propună să apar pe coperta revistei *Time*. De această dată, agenția nu a mai putut spune că nu eram disponibilă, întrucât biroul directorului era la o stradă distanță de locuința mea și mă vedea plimbându-mi câinele în fiecare dimineață.

Așa că au trebuit să mă cheme și să-mi aducă la cunoștință că mi se propusese contractul respectiv. Așa am ajuns să apar în revista *Time*, pe prima pagină a secțiunii dedicate sănătății.

Mi-am dat seama că existau oportunități pentru mine. Problema nu era înfățișarea mea. Problema era agenția mea.

Așa că aveam nevoie de un plan.

Oamenii au interesele lor ascunse. Voiam să profit de toate oportunitățile de lucru care mi se puteau oferi. Agenții mei ar fi trebuit să îmi promoveze cariera, însă, dintr-un motiv anume, nu o făceau. Imediat ce am înțeles acest lucru, am hotărât că trebuie să fac ceva. Nu puteam să stau cu mâinile în sân în timp ce alții mă privau de șansa unui loc de muncă.

Am mers la sediul agenției ca să le spun ce aveam pe suflet, fiindcă, dacă vrei ceva, trebuie să ceri.

Agentă mea era furioasă.

— Cum îndrăznești să ne acuzi că nu ne străduim îndeajuns pentru tine?

Femeia mințea. Și o știam amândouă. Una este să mergi la un interviu și să nu primești slujba. Mi s-a întâmplat de

nenumărate ori. Mergi undeva și aștepti la rând împreună cu alte douăzeci de femei și, la final, nu primești slujba. Astea sunt riscurile meseriei de model. Și alta este să nu fii trimisă la casting-uri de către propria ta agenție – asta nu e bine deloc.

Dar ei au refuzat să recunoască asta. Au insistat că nu existau oferte de muncă pe piață. Eram legată de mâini și de picioare, fiindcă semnasem un contract cu ei.

Când te afli într-o situație profesională dificilă, care nu se poate schimba și din care nu poți ieși, nu ești sigur ce urmează să se întâmple în continuare. Este înfricoșător. Fiindcă fiecare zi de muncă este îngrozitoare. Dacă nu ai parte de nicio bucurie, ziua îți va fi întunecată.

Trebuie să aștepti cu nerăbdare fiecare zi de muncă și să iubești ceea ce faci, întrucât îți petreci majoritatea timpului muncind. În cabinetul meu de nutriție veneau multe cliențe care lucrau ca avocate și care, deși își iubeau munca, erau în conflict cu șefii lor. Știu asta fiindcă nefericirea și stresul le făceau să mănânce prost. Le spuneam să își schimbe situația. Așa că făceau o schimbare: aplicau la altă firmă de avocatură sau își înființau propria firmă; ajungeau să fie mai fericite și să mănânce mai bine. Clienții îmi spuneau mereu că serviciile mele erau mai ieftine și mai de folos decât ale unui psiholog.

Mi-am analizat contractul și am văzut că era valabil doar în New York. Așa că am contactat mai mulți agenți din Philadelphia, Hamptons, Connecticut, New Jersey, LA, Hamburg, Munchen, Paris, Londra. Am semnat contracte cu toate

aceste agenții și am început să primesc de lucru. Mergeam în Europa să pozez pentru cataloage, pentru reviste sau apăream în reclame la produse pentru păr sau produse farmaceutice. Câștigam bine, dar întotdeauna zburam la clasa a doua și nu cheltuiam în exces.

Mai aproape de casă, pozam pentru cataloage, reclame și showroom-uri. Nu era nimic nemaipomenit în asta, dar aveam de lucru. Slujba mea era să prezint haine pentru clienții magazinelor universale ieftine. Aveam o cabină mică, din carton, în care mă schimbam pentru prezentarea de modă. Erau treizeci de oameni care mă priveau defilând în hainele acelea. Între ținute, mă întorceam în cabina mea mică, unde aveam un covrig cu brânză și, de fiecare dată când mă schimbam, mai luam o mușcătură din el, fiindcă nu aveam timp să-l mănânc pe tot.

Totuși, majoritatea slujbelor erau în New York, iar agenția mea încă îmi bloca accesul la acele oportunități. Știam că mă pot descurca mai bine. Știam că obstacolul nu era vârsta sau înfățișarea mea. Ei erau de vină, nu eu!

Trebuia să găsesc o modalitate de a ieși din asta. Așa că m-am dus la ei, m-am așezat în sala de așteptare, și am așteptat, și am așteptat, până când mi-au permis să mă duc și să stau de vorbă cu șeful agenției.

— Nu m-ați mai trimis la un casting de șase luni. Trebuie să mă lăsați să plec, i-am spus.

Eram hotărâtă să nu ies din birou până când nu primeam ceea ce doream, așa că în cele din urmă au fost de acord. Ar fi trebuit să fac asta mai devreme. Te rog așadar să înveți acest lucru mai repede decât am făcut-o eu, dacă

vrei să suferi mai puțin. Dacă vezi că nu se schimbă nimic, pleacă cât mai repede cu putință, în ciuda faptului că nu ai nimic aranjat sau că ți-e teamă că nu o să găsești de lucru. Pleacă chiar dacă vei fi strâmtorată financiar după aceea.

Apoi m-am angajat la o mică agenție cu care mai colaborasem. Ei erau entuziasmați să lucreze cu mine și le plăcea noul meu look. M-au trimis să pozez pentru un editorial în Toronto, ceea ce a fost remarcabil, fiindcă, pe măsură ce înaintezi în vârstă, nimeni nu te mai vrea pentru editoriale. Să pozezi pentru un editorial era cool. Doar că eu nu eram cool. Nu aveam nicio idee cum se pozează pentru un editorial!

La cataloage ești relaxată și fericită, și nu șifonezi îmbrăcămintea. Nu poți prezenta lucrurile dintr-o perspectivă amuzantă. Într-un editorial însă, te trezești brusc că poți să sari și să dansezi, să te întinzi și să faci lucruri nebunești. Trebuia să învăț, așa că am început să mă uit prin reviste.

Singura mea experiență cu un editorial a fost când aveam patruzeci de ani, iar în acea ședință foto eu nu eram decât un fundal pentru un supermodel pe care îl prezentau în revistă.

Am zburat la Toronto. Eram singurul model care participa la acea ședință foto.

— Unde sunt celelalte modele? am întrebat.

— Tu ești singura, mi s-a răspuns.

Așa m-am trezit în această lume creativă a hainelor frumoase, de marcă, couture. Am pozat pentru opt pagini de

ținute albe, o poveste albă. Totul era atât de frumos! O coafură diferită de fiecare dată, chiar dacă aveam părul scurt.

Când am văzut pozele, tot ce am putut spune a fost: „Uau”!

Apoi am început să primesc oferte. Când am ajuns pentru prima dată la New York, eu și Kimbal ne-am dus în Times Square și, privind în sus la reclamele enorme, i-am spus: „Într-o zi voi fi și eu acolo”. Am râs amândoi. Și iată-mă acum acolo: pentru prima dată, pe un panou ridicat la patru metri înălțime, în Times Square.

Am fost la un casting pentru o reclamă la Virgin America împreună cu alte trei sute de femei și m-au angajat pe mine. La ședința foto mai erau o fată și un băiat, amândoi tineri, care se uitau de sus la mine, prea prețioși ca să-mi adreseze vreun cuvânt. Și totuși, în reclama finală, eu eram fața pe care o vedeai prima dată. La șaiszeci și șapte de ani eram peste tot: în Times Square, în metrouri și în fiecare aeroport din America. Nu puteai să cobori din tren sau din avion fără să îmi vezi chipul.

Cine ar fi bănuț că lucrurile aveau să-și ia zborul odată cu părul meu argintiu?! La cincisprezece ani mi se spusese că viața mea profesională de model se va termina la optsprezece, dar la șaptezeci și unu sunt mai faimoasă ca oricând. Întotdeauna poți să îți faci un alt plan. Desigur, mi-a luat mult timp să învăț asta; și încă mai învăț!

S-a mai întâmplat și altceva care a fost o surpriză uriașă pentru mine. Rețelele de socializare! Prin intermediul postărilor mele, oamenii s-au îndrăgostit de părul meu alb și am obținut multe contracte de modelling datorită acestei

culori. Acum mă simt foarte bine când intru într-o încăpere știind că sunt singura persoană cu părul alb de acolo. Dacă se întâmplă să întâlnesc și altă femeie cu părul alb, întotdeauna zâmbesc și îi spun: „Ce bine ne asortăm”.

Sunt sigură de un singur lucru, și anume că viața devine din ce în ce mai bună. Fiecare zi de luni îmi produce o imensă bucurie, fiindcă mă aștept să mă distrez la muncă. Chiar dacă nu se întâmplă mare lucru, sunt fericită că pot să postez pe rețelele de socializare sau pe site-ul meu. Acesta este motivul pentru care susțin că este grozav să ai șaptezeci și unu de ani. De asta nu mă îngrijorez în legătură cu vârsta mea.

Sunt prea ocupată să mă distrez.

DOI

FII FASCINANTĂ

Este mai bine să fii interesantă decât frumoasă

Aveam peste cincizeci de ani când m-am dus la un casting pentru o reclamă la produse cosmetice.

— Ești atât de frumoasă! mi-a spus directorul de casting.

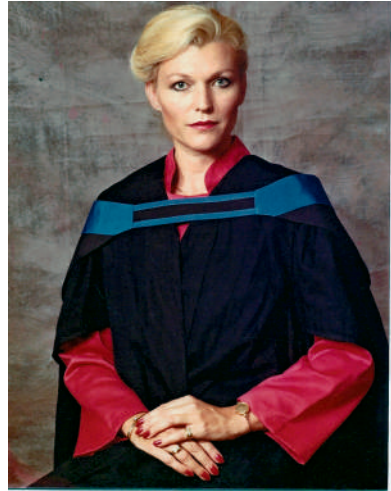
— Păi... nu este asta o condiție absolut necesară?

În fond, venisem pentru o campanie de reclame la produse cosmetice. M-am gândit că replica mea era ilară, fiindcă, petrecându-mi copilăria în Africa de Sud, eram obișnuită ca oamenii să se subaprecieze foarte mult.

Însă toți au rămas mască. Nu li s-a părut deloc că aș fi amuzantă... nici măcar nu m-au luat în considerare pentru acea slujbă, fiindcă eram prea obraznică.

După această întâmplare am învățat să mă limitez la a spune „mulțumesc”.

Nu am înțeles niciodată de ce în America toată lumea vorbește despre frumusețea fizică. În Africa de Sud ești mult mai apreciată ca femeie dacă ești inteligentă și interesantă și ai un simț al umorului dezvoltat. Aspectul exterior contează mai puțin. Oamenii spuneau despre mine că sunt amuzantă. Și chiar am crezut că eram. Și chiar cred că sunt. Erau mult



mai interesați de activitatea mea de nutriționist și erau încântați că eram mereu la curent cu ultimele noutăți din domeniu și că țineam discursuri pe teme de larg interes. Că lucram și în media. Că aveam propriul meu cabinet. Erau mult mai interesați de etica mea de muncă și de profesionalismul meu.

Când am ajuns în America, am sunat-o pe sora mea geamănă, Kaye, să îi spun despre această ciudățenie americană cu privire la aspectul fizic.

Kaye este unul dintre oamenii cei mai dragi mie. Vorbim în fiecare seară și este mereu sinceră cu mine. Ea este persoana căreia îi cer sfaturi în legătură cu orice, de la investiții până la porțelanul pentru dinți (ea a spus să încetez cu chestia asta). Mereu a fost alături de mine și întotdeauna m-a susținut.

Cel mai bun lucru la Kaye este faptul că este directă și nu suportă prostiile. Pur și simplu spune ceea ce gândește.

Asta nu înseamnă că este o persoană sobră. Kaye râde tot timpul, și, dintre noi două, ea este cea amuzantă. Doar că nu încearcă să amuze pe nimeni altcineva, doar pe ea însăși. Rezultatul este că oamenii o iubesc enorm și se adună în jurul ei atunci când începe să vorbească. Dacă ai întâlni-o, și tu ai îndrăgi-o pe loc. Din momentul în care cineva dă cu ochii de Kaye, e clar că eu aș putea foarte bine să mă retrag într-un colț și să mă apuc de tricotate. Din nefericire, nu o vei întâlni niciodată, fiindcă este o pustnică.

Kaye îmi spunea: „Oamenii mereu au considerat că ești frumoasă, chiar dacă nu au spus-o niciodată. Când intrai într-o cameră, toate privirile se îndreptau spre tine”.

Eu nu am observat niciodată asta fiindcă nu mă uitam la nimeni. Mă uitam doar în direcția în care mergeam. M-a făcut să îmi amintesc de bărbații cu care am ieșit în oraș de-a lungul anilor, bărbați care-mi spuneau: „Maye, n-ai vrea să treci în fața mea, când intrăm în restaurant?”

Așa făceam, iar apoi veneau lângă mine, pentru ca toată lumea să vadă că eram împreună. Evident că, până la urmă, tot mă părăseau, fiindcă asta fac oamenii pe care îi interesează doar înfățișarea exterioară.

Ar fi trebuit să îi părăsesc eu prima. Când întâlnești o persoană frumoasă, e firesc să vrei să te bucuri de compania ei. Dar dacă nu este și un om interesant, o vei părăsi foarte repede. Este mai bine ca oamenii să te placă pentru personalitatea ta decât pentru frumusețea fizică.

Îmi amintesc că am întâlnit odată un cuplu: el era extrem de chipeș, ea o femeie obișnuită. Așa că păreau o

pereche cam bizară. Până în momentul în care ea a început să vorbească: te atrăgea ca un magnet.

Prin atitudinea ei. Prin încrederea pe care o emana. Prin felul în care privea viața. Mi-a devenit o bună prietenă fiindcă era atât de inteligentă și de amuzantă. Nu puteam să mă mai satur de ea.

O persoană poate fi în multe feluri, însă eu aș prefera ca pe piatra mea funerară să scrie: „A fost amuzantă” în loc de: „A fost frumoasă”.

Obsesia pentru frumusețea exterioară îți poate aduce multă nesiguranță, mai ales dacă nu arăți perfect. Ar putea să te facă nefericită și să te împiedice să îți folosești multe alte atuuri de valoare, cum ar fi inteligența sau avantajul de a fi amuzantă și interesantă.

Sfatul meu este să fii bună cu ceilalți, să îi ascuți și să fii optimistă. Să nu începi să vorbești despre viața ta nefericită. Arată încredere, respect, interes pentru cei din jur și zâmbește; asta te va face să pari fascinantă. Toată lumea are un talent pe care îl poate împărtăși cu ceilalți. Dacă în acest moment simți că nu ai niciun talent, întoarce-te la un moment din trecut când te-ai simțit încrezătoare în privința unui aspect al vieții tale. Lucrează la acest aspect, studiază-l, împărtășește-l și devino mult mai interesantă. Dacă ai o profesie, un hobby sau un interes special, citește despre asta și menționează ce știi în conversații. Arată-te entuziasmată de lucrul respectiv și vei părea mult mai interesantă și mai inteligentă. Nu trebuie să fii bună la toate, dar trebuie să fii bună la ceva. Când oamenii mă întrebă despre rețete, nu pot să îi ajut pentru că nu sunt un bucătar bun. Nu mă simt prost din cauza acestui lucru; pur și simplu

nu sunt talentată sau interesată de bucătărie. Și cu siguranță nu am de gând să experimentez feluri noi de mâncare pentru a-i impresiona pe ceilalți, din moment ce nu îmi aduce nicio bucurie. Asigură-te că ești bună la ceva care îți aduce bucurie.

De asemenea, încearcă să îți cultivi simțul umorului și să fii mult mai puțin sensibilă la ceea ce spun oamenii. Când un bărbat vrea să iasă cu mine, iar eu refuz, îmi va spune că poate găsi oricând o alta mai tânără decât mine. Pur și simplu mă apucă râsul. Nu-mi pasă de ce ar putea găsi el; nu sunt interesată de el și cu siguranță nu voi fi supărată din cauza asta.

Trebuie să mergem mai departe și să fim fericite cu noi înșine. Dacă poți să glumești, să râzi pe seama ta și să o faci cu ușurință, atunci vei fi mai amuzantă. Este greu să nu vorbești despre tine, mai ales dacă treci printr-o perioadă dificilă, însă trebuie să o faci în așa fel încât să stârnești interesul oamenilor.

TREI

MODEL GROZAV, SE ÎMBRACĂ ÎNGROZITOR

*Nu trebuie să fii stilată;
e suficient să îți găsești o prietenă care este*

Mă îmbrăcam șic o dată sau de două ori pe an, de ziua mea de naștere sau pentru o nuntă. Abia la șaiszeci și șapte de ani, când am mers la Met Ball, o gală de modă impresionantă, ca invitată a lui Elon, am aflat câte pregătiri presupune o apariție pe covorul roșu. Când sunt îmbrăcată într-o rochie de gală, mă simt fantastic. Mă simt mai înaltă, stau mai dreaptă, zâmbesc tuturor și sunt mai sprintenă.

Acum îmi dau seama câtă muncă trebuie să depună o echipă care pregătește o vedetă să apară pe covorul roșu în cadrul festivităților de decernare a premiilor și la premiile cinematografice. Creatori de modă, stilisti și asistenți ai acestora fac eforturi pentru a găsi ținuta perfectă. Însă ceea ce sigur nu știai este că lenjeria intimă perfectă face ca rochia să cadă frumos. De asemenea, accesoriile sunt importante, de la cele mai discrete până la cele mai

extravagante. Părul trebuie să arate diferit de fiecare dată pentru ca oamenii să vadă că te străduiești. Persoanele responsabile de machiaj vor hotărî dacă optează pentru o înfățișare naturală, „fără machiaj” (tot durează o oră pregătirea), sau pentru un aspect de gală cu gene false și contururi pronunțate. Acum știi că este nevoie de o armată întregă pentru toate astea. Ar trebui să le apreciezi pe vedete și pentru acest lucru.

Când particip la un eveniment și sunt îmbrăcată minunat, asta se datorează Juliei Perry, care mi-a fost cea mai bună prietenă și stilistă timp de treizeci de ani.

Am întâlnit-o pe Julia când aveam patruzeci și trei de ani. Îmi luasem a doua diplomă de master la Toronto și mă zbăteam să îmi deschid cabinetul de nutriție. Cariera mea de modelling s-a dovedit utilă, deoarece agenția, care avea și o școală de modelling, mi-a oferit gratuit un birou dacă mă angajam să lucrez pentru ei și să predau seara la școala lor. Le învățam pe cursante cum să meargă pe scenă, tehnici de modelling, toate la nivel profesionist și, pentru prima dată, aveam propriul meu birou, care nu mai era acasă. Era foarte incitant și mă simțeam ca un profesionist.

A durat doar o lună până când m-au rugat să devin directorul școlii de modelling, fiindcă persoana care ocupa acel post era dezorganizată. Aveam reputația de a fi de încredere și punctuală, ceea ce era un mare avantaj. M-am oferit să predau și noțiuni despre garderobă – eram obișnuită să predau astfel de lecții încă de când eram în Africa de Sud, însă nu aveam idee cât de puțin știam de fapt despre asta.

Au adus un expert și, imediat ce am început să vorbim, mi-am dat seama că nu știam nimic despre garderobă. Femeia a început să vorbească despre cele patru anotimpuri și despre culori diferite și texturi diferite... am fost impresionată.

Așa am cunoscut-o pe Julia. În ceea ce o privește, îți va spune singură ce reacție a avut când m-a întâlnit prima oară: „Și iată că am întâlnit-o pe această femeie frumoasă, care preda la școala de modelling. Era un model grozav, dar care se îmbrăca îngrozitor. Pur și simplu îngrozitor”.

Deși acum mă îmbrac conform ultimelor tendințe din modă, nu m-am îmbrăcat așa în mare parte din viață. Când eram copil, mama își făcea singură toate hainele, și ni le făcea și pe ale noastre. Ca adolescentă, am învățat să cos, ca să pot face și eu același lucru. La început, copiam tipare, dar mama m-a trimis la niște cursuri, ca să reușesc să fac hainele care apăreau în reviste, pentru care încă nu erau disponibile tipare. Dacă voiam să port haine de lux, trebuia să mi le croiesc singură.

Ca profesionist, când îmi alegeam hainele pentru muncă, mă opream de obicei la taioare. Nu purtam nimic mulat sau strâmt, deoarece consideram că nu se potrivea cu ceea ce făceam. Purtam taioare și acest lucru îmi dădea încredere în mine oriunde mă duceam, pentru că mă simțeam bine în acest gen de haine. Mi se părea că sunt elegantă și că inspir încredere.

Fiica mea, Tosca, mă întreba: „Ai de gând să-ți pui iar un taior gri sau iar unul bleumarin?”

Fiindcă hainele pe care le purtam nu variau niciodată.

Întotdeauna am avut grijă de mine. Doar că nu prea aveam gust. Din fericire, nu mi-am dat seama de asta. Cum aș fi putut? Eram înconjurată de intelectuali, alături de care mă concentram asupra cercetărilor și făceam lucruri bune pentru alți oameni. De exemplu, ne gândeam cum să îi ajutăm să rămână sănătoși. Pur și simplu iubeam ceea ce făceam. Eram mai stilată decât prietenii mei intelectuali, așa că, evident, toți colegii considerau că mă îmbrac fabulos. Și mă simțeam foarte stăpână pe mine.

Apoi am întâlnit-o pe Julia. Ea mi-a spus că ar trebui să mă îmbrac mai bine. Ea a insistat ca în locul tuturor acelor costume să am doar unul singur care să-mi pice perfect și care să fie confecționat dintr-un material mai de calitate. Mi-a promis că mă va ajuta cu garderoba. Aveam nevoie de ajutorul ei, însă nu îmi permiteam să o plătesc, așa că am căzut de acord să îi ofer o consultație în materie de nutriție în schimbul unei consultații despre stilul vestimentar. Cred că am ajutat-o să își îmbunătățească obiceiurile alimentare, și ea recunoaște că am făcut-o și o fac în continuare. Iar în ce mă privește știu că sfatul pe care mi l-a oferit mi-a schimbat viața.

Înainte de Julia, nu știam cum să mă îmbrac pentru a avea un impact maxim asupra celorlalți. După Julia, arătam la fel de încrezătoare la exterior pe cât mă simțeam și în interior, și sunt convinsă că succesul pe care l-am obținut în ambele mele cariere are legătură cu sfaturile pe care mi le-a dat cu privire la modul în care mă îmbrăcam.

Inițial, Julia a venit și a scotocit prin dulapul meu, aruncând aproape tot. Am rămas doar cu câteva lucruri pe care le mai puteam purta.

— Acum, trebuie să cumperi un taior, două bluze, o pereche de pantofi și o geantă. În regulă?

— Dar nu-mi permit să cumpăr nimic.

— Trebuie să arăți la fel de bine precum clienții tăi.

Încă aveam probleme financiare, așa că am stabilit că aș putea face asta în etape. Nu aveam nevoie de prea multe. Întrucât clienții mei mă vedeau o dată pe săptămână, nu era nevoie să port ceva diferit în fiecare zi.

Prima dată când am purtat acea ținută, care avea o croială impecabilă și care era confecționată dintr-un material minunat, ei bine, m-am simțit mai sigură pe mine.

Pe măsură ce am început să câștig mai bine, Julia a insistat să continui să investesc în garderoba mea, însă problema era că nu mai aveam timp pentru cumpărături. Lucram prea mult ca să-mi permit să pierd timpul mergând la cumpărături.

— Rezervă-ți o oră pentru asta, m-a sfătuit ea.

Erau câteva magazine universale în apropiere, așa că s-a oferit să meargă în locul meu, să selecteze toate lucrurile pe care le considera importante, cum ar fi un al doilea taior, pantofii și bluzele, o ținută casual, o haină. Puteam trage o fugă până acolo într-o pauză, să probez rapid totul, să plătesc ce alegeam, după care să mă întorc la birou. Făceam asta o dată la două luni. Așa mi-a creat ea garderoba.

Dacă vrei să fii stilată, dar ți se pare dificil, ia exemplul meu și găsește un prieten care are stil. De regulă, acestor oameni le place să meargă la cumpărături. Roagă-l pe respectivul

prieten să meargă cu tine la cumpărături, să aleagă câteva articole de bază, precum și ceva deosebit pentru ocazii speciale. Ar trebui să îți aleagă și accesoriile, cum ar fi cercei, coliere, genți, pantofi, ciorapi. Ai nevoie de o ținută completă. Atunci când îți aleg alții îmbrăcămintea, te simți inconfortabil și ciudat în ținutele respective. Așa mă simțeam și eu, tot timpul, însă mi s-au făcut atât de multe complimente încât am înțeles că trebuie să am încredere într-o persoană care are mai mult stil decât mine. Fii dispusă să te schimbi, să faci greșeli, să te schimbi din nou, până când găsești stilul care să ți se potrivească.

În cea mai mare parte a vieții nu am fost bogată și tot am reușit să mă îmbrac pe atât de stilat pe cât îmi permitea talentul meu limitat. Ai putea să îți croiești singură hainele, așa cum am făcut și eu mai mulți ani. Cu un tipar și cu un material destul de ieftin poți să îți faci o rochie drăguță. Desigur, trebuie să ai și o mașină de cusut. Există magazine ieftine și magazine cu reduceri, de tip outlet. Uneori mă duceam cu câte o prietenă, care mă ajuta să îmi cumpăr haine. La un moment dat, abia ajunsă în Toronto, o prietenă m-a dus la un magazin de reduceri și m-a forțat să cumpăr o fustă mini de 10 dolari, deși aveam patruzeci și doi de ani. Eram tare jenată, însă tuturor le-a plăcut. Oamenii cred că ai nevoie de mulți bani ca să arăți bine. Însă, vorbind din perspectiva unei persoane care a avut probleme financiare timp de mulți ani, trebuie să privești și acest lucru ca fiind o parte a cheltuielilor tale anuale necesare. Este vorba de un buget similar stabilirii bugetului pentru coafor și pentru vizitele la stomatolog. Dacă ai doar 500 de dolari pe care îi poți cheltui de două ori pe an, există perioade de