

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## **Введение**

5

## **Часть 1**

О любви к жизни и интересе к квантовой физике.  
О том, что все мы «за рулем», и об умении бороться  
за себя и за свое будущее.

6

## **Часть 2**

О верных друзьях и о возможности дружбы  
в шоу-бизнесе. Кто есть кто.

20

## **Часть 3**

О пользе уединения, о гармонии в жизни  
и об особой системе питания.

30

## **Часть 4**

2 Шарлотты, 3 божьих коровки и бесконечная  
любовь к родным и близким.

38

## **Часть 5**

О сыне Энтони, о бывших мужьях и о лимите любви.

42

## **Часть 6**

Что происходит в шоу-бизнесе сегодня. О Юлии Началовой,  
Ларисе Долиной, о «королях» и «королевах».

48

## **Часть 7**

Сосо Павлиашвили: о любви и творчестве.

56

### **Часть 8**

Когда никому ничего не должна. Грусть по Бетти:  
вчера и сегодня.

62

### **Часть 9**

Об умении прощать и прощаться.  
О чувстве стыда и об упущенных возможностях.

70

### **Часть 10**

Об обмане и непорядочности. О званиях и наградах.  
Можно ли верить Елене Прокловой?

78

### **Часть 11**

О вечере с Тонино Гуэрра и о том,  
что все в жизни не случайно.

86

### **Часть 12**

Как меняется характер, вкусы и интересы.

92

### **Часть 13**

Все ли средства хороши для достижения цели.  
С мечтой о кабаре и о хороших людях вокруг.

100

### **Часть 14**

Как справиться с депрессией, не бояться старости и победить  
старение. Что никогда не наденет Софи Лорен, но с удовольствием  
носят Алла Пугачева и Лариса Долина.

106

### **Часть 15**

О лени, хорошем характере и об одной плохой привычке.  
Легко ли быть интеллигентной.

114

### **Часть 16**

Уехать думала, но не решилась. О наивысшем проявлении  
счастья и еще раз про любовь.

122

# ИРИНА ВИТАЛЬЕВНА ПОНАРОВСКАЯ

Родилась **12 марта 1953** года в Ленинграде в семье музыкантов.

Окончила музыкальную школу при консерватории, где обучалась игре на арфе и фортепиано. В **1971** году поступила в ЛГК имени Н.А. Римского-Корсакова.

В **1971–1976** годах была солисткой ВИА «Поющие гитары».

В **1975** году исполнила роль Эвридики в первой советской рок-опере «Орфей и Эвридика».

В **1976** году получила Гран-при Международного фестиваля песни «Сопот-1976» (Польша) за исполнение песни «Мольба». В этом же, 1976 году, переехала в Москву, где два года была солисткой джаз-оркестра Олега Лундстрема. Начиная с 1976 года неоднократно снималась в кино. В 1978 году сдала выпускные экзамены в консерватории и получила диплом пианистки.

В **1986** году песня «Знаю – любил» (автор слов – Джуна) в репертуаре Понаровской попала в хит-парад в СССР. Песня «Знаю – любил» стала лауреатом фестиваля «Песня года – 1986».

В **1988** году в столичном ГЦКЗ «Россия» под названием «Все сначала» состоялись первые в Москве сольные концерты Ирины Понаровской.

В **1993** году выпустила свой первый большой диск «Так проходит жизнь моя» и снялась в первом своем видеоклипе к песне с одноименным названием.

В **1997** году представила в столичном ГЦКЗ «Россия» сольную программу «Женщина всегда права». В том же году вышел и второй большой диск певицы с одноименным названием. В день последнего концерта 16 апреля на площади Звезда эстрады у центрального входа в концертный зал состоялась церемония заложения звездной плиты имени Ирины Понаровской.

В **1990** году представители Дома моды Chanel присвоили Понаровской титул «Мисс Chanel Советского Союза».

# ВВЕДЕНИЕ

*Ложь успеваает обойти полмира,  
пока правда надевает штаны.*

Уинстон Черчилль.

Знаю, дорогие мои читатели, многие из вас подумают: «А почему это она именно сейчас решила издать книгу о себе? Уж не подведение ли итогов?». Нет, нет и еще раз нет! Это всего лишь желание поведать обо всем от первого лица. Мне пришлось много чего пережить, и настало время обнародовать правду, чтобы больше вам не рассказывали про меня всякие байки и невероятные глупости.

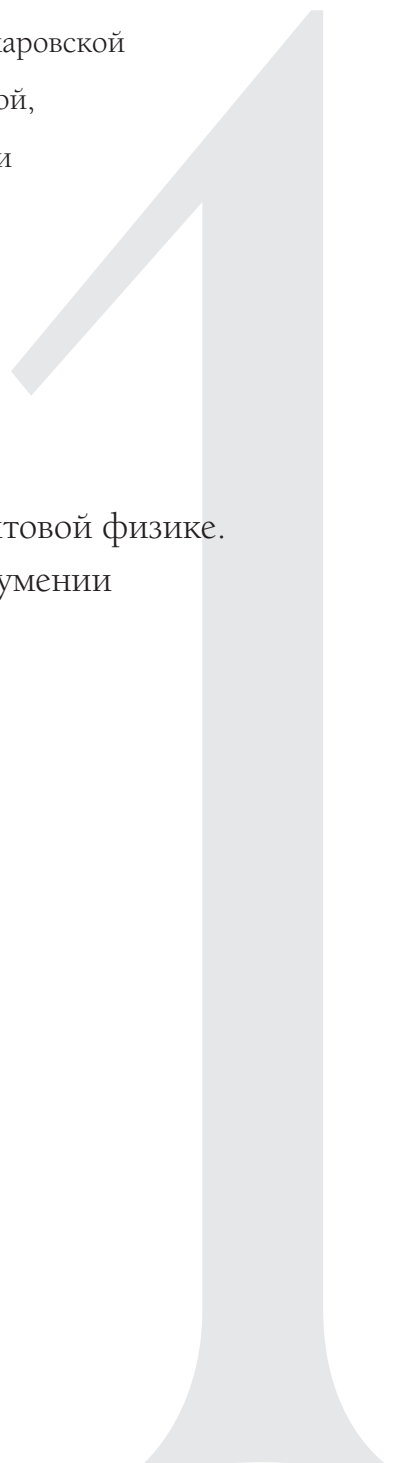
К тому же именно в этот момент меня очень вдохновляет перспектива совместного творчества с Максимом Фадеевым, с которым мы собираемся писать новый репертуар. Мне ведь уже 68, ну, сколько еще лет смогу выступать? Не в коляске же выезжать на сцену. Молодиться не хочу, как бы там я ни выглядела, петь эстрадные песни в почтенном возрасте все равно нелепо, я же не романсы исполняю. Мне хотелось бы петь что-то модное, что-то красивое, современное, но, как это получится в таком возрасте, не знаю. Хотя, может быть, я на воду дую? Посмотрим... Во всяком случае, думаю, что какую-то свою лебединую песню я точно спою, но, скорее всего, на этом все и закончится. Пока физически я чувствую себя хорошо, и у меня нет негатива – а я не хочу его транслировать! Когда придет время, планирую умереть, улыбаясь. А как там Господь Бог распорядится, никто не знает.

Эта книга – о моих чувствах, радостях и горестях, о моих воспоминаниях и о том, чем мне интересно заниматься сейчас, на этом жизненном этапе. И если вы, друзья, держите ее в руках, значит, вам небезразлично то, чем и как я жила раньше и чем живу теперь. И значит, эта книга для вас.

Разговор с Ириной Витальевной Понаровской  
записан Маргаритой Мазуровой,  
журналистом и другом семьи

# ЧАСТЬ 1

О любви к жизни и интересе к квантовой физике.  
О том, что все мы «за рулем», и об умении  
бороться за себя и за свое будущее



**Ирина Витальевна, давайте начнем с главного в вашей жизни. Вот что для вас важнее всего?**

Знаете, сегодня, когда сын с невесткой уходили и уже было подошли к лифту, мне вдруг захотелось им вдогонку еще раз сказать о своих чувствах. Я подбежала к ним, пока не уехали, и говорю: «Ребята, я так вас люблю!» Вот такой был порыв души. Хотелось, чтобы они поняли, осознали, что вот она, моя любовь, возьмите ее, пользуйтесь и генерируйте в себе то же самое. Я это все к тому рассказываю, чтобы было понятно, что моя жизнь – про любовь. В первую очередь к самой жизни, как к дару свыше – со всеми ее белыми и черными полосами. К родным и близким, к моим немногочисленным друзьям, к животным и к природе, к любимому делу. Очень хотелось бы, чтобы с этим жили и мои внуки. Я их к этому приучаю, потому что это меня очень волнует.

Мне всем людям хочется сказать: люди, очнитесь и перестаньте копаться в негативе, жизнь прекрасна! Обратите внимание на набухающие весной почки на деревьях – лично я ими восторгаюсь – на первых птиц, которые чирикают и не дают спать чуть ли не с трех часов утра, старайтесь наслаждаться каждым мгновением общения с вашими детьми и внуками. В конечном итоге от жизни каждого из нас зависит благополучие всех людей – это как каждая отдельная песчинка составляет золотой берег. К сожалению, об этом мало кто думает, в основном все у всех вертится вокруг самих себя, быта, в лучшем случае, – вокруг своего окружения.

Любовь к жизни появляется и от разочарований в том числе. У меня детство проблемное было: меня ни за что выгоняли из школы при консерватории в Петербурге, и поступить туда обратно мне было очень

сложно. Как оказалось, таким вот образом освободили место в школе для девочки «по звонку». Ирония судьбы, но впоследствии Таня стала и была моей лучшей подругой вплоть до окончания школы. А потом мы не то чтобы разошлись, она, как ни странно, ушла из специальной музыкальной школы в Литературный институт в Петербурге на педагогическое отделение. Она была крепкая ученица, очень хорошо занималась по общеобразовательным предметам, а вот по специальности немного не дотягивала. Большая умница, к старшим классам подруга поняла, что имеет склонности к другим вещам, и ушла из музыки. А я поступила в консерваторию, хотя в свое время меня ради нее и пытались лишить мечты. Вот такие жизненные парадоксы. От меня родители ничего не скрывали, поэтому я знала, что это именно Танечка заняла мое место, но я очень хотела учиться в этой школе. И поступила туда еще раз, но уже не на фортепианное отделение, а по классу арфы. Вот такие гримасы судьбы рождали у меня жизненный позитив, и во всем плохом я всегда умудрялась найти хорошее.

Когда я уже начала выступать, бывали случаи, что меня вырезали из телепрограмм, ибо я была не очень уместна в жанре советской песни. Меня это очень обижало и расстраивало, я говорила, что это несправедливо, но в результате все это оказалось для меня благом – я заняла абсолютно свою нишу и в жизни, и в профессии. Так что эти кажущиеся неприятности, которые сыпались на меня в тот момент одна за другой, потом сыграли в мою пользу. Я вообще благодарный человек и очень обязана пространству за то, что оно провело меня вот так по жизни, с такими противоборствами. Именно поэтому я сейчас, да и всегда в общем-то, очень любила жизнь. Когда болела – и очень сильно – я тоже хотела быть. Я говорила: «Это не про меня, я вылечусь!» Вот не знаю, откуда это, наверное, в моем характере.

Мне всем людям хочется сказать: люди, очнитесь и перестаньте копать в негативе. Да, его вокруг везде достаточно, преподносится чуть ли не на ладошке. Но ты человек, у тебя есть голова на плечах, ты говорящий, прямоходящий и мозг твой развит наподобие компьютера, поэтому нужно думать, а не выпитывать всякие гадости. Ты можешь помочь

в том, чтобы вокруг стало лучше. Энергия не имеет ни времени, ни расстояния, поэтому, почувствовав себя счастливой и любящей здесь, ты можешь сделать жизнь более совершенной где-нибудь на другом конце света. Поэтому я всегда хотела быть, и все врачи, которые со мной, конечно же, возились, мне говорили, что побольше бы им таких больных, потому что тот, кто хочет жить, выживает. Я выжила. А не должна была. И за это тоже пространству огромное спасибо. Потому что мне вот такую программу спустили: ты должна жить и делать то, что тебе положено. Вот от этого у меня любовь, от этого позитив.

Только из любви к жизни я осталась жива и только благодаря любви к близким мне не в чем себя упрекнуть. Когда уходила моя мама, я целиком и полностью сама с ней была, и она умерла на моих руках – все получилось так, как должно быть, по-человечески. Моя любовь к семье – к родителям, к сыну и внукам, к сестрам и племянницам – безмерна, вот только с братом у меня не сложилось. Точнее, даже так: это не у меня, а у него со мной не сложилось. И это несмотря на то, сколько я ему помогала, но люди бывают неблагодарные. Не знаю, почему так, может быть, зависть. Но не вижу смысла гадать – когда придет время, там, наверху, разберутся, что, как и почему. Кстати, у меня самой чувство зависти отсутствует как таковое: не знаю и не понимаю, что это и зачем. Когда, предположим, вижу что-то красивое, особенное и это не мое, радуюсь этой красоте безумно, у кого бы она ни была. И никогда в жизни не скажу – если даже это принадлежит недостойному, по общественному мнению, человеку, – что он этой красоты не заслуживает. Да ради бога, на здоровье! Чем лучше плохим людям, тем меньше они будут трогать хороших и портить им жизнь.

Любовь – это ответственность, одного без другого не бывает. Вот у меня есть собака, которую я обожаю, и значит, отвечаю за все, что с ней происходит. Для нас животные – это всего лишь небольшой фрагмент в жизни, а у них – это ведь вся жизнь. Ты заведомо знаешь, что у тебя зверек, который тебя не переживет. Будешь ли ты готов взять другого и, таким образом, впоследствии еще раз перенести эту боль, но зато подарить еще одному существу свою любовь. Помню, как мы с сыном хо-



ронили хомяка-девочку маленькую, как мы оба с ним плакали. Говорю сейчас и слезы на глазах, а ведь прошли десятки лет. Вот о таких вещах обычно никто не говорит, а надо бы – это учит человечности. У большинства людей сегодня очень много претензий к этому миру, они ими живут и заняты только одним: думают, как выпятить свое драгоценное «я». Слава богу, меня лично беспокоят совсем другие вещи.

### **А какие именно? Расскажите, чем живете сегодня, что волнует, что интересует?**

Знаете, я вообще человек, который любит быть в курсе. Вот только к политике, честно скажу, безразлична, ну не мое это. Зато меня интересуют квантовая физика и планетарный переход Земли. Хочу знать, почему Меркурий ретроградный, как так получилось, что звезды сдвинулись, и правда ли, что за Луной обнаружена какая-то звезда, которая может быть клоном Земли. Я знаю, кто такой Константин Батыгин. Этого удивительного мальчика, который родился в России, в 10 лет увезли в США, а сейчас он академик, возглавляет всю астрофизику Америки и включен в список журнала Forbes как один из 30 ученых младше 30 лет, изменивших мир. Вот что мне интересно. И выходя даже со своим старым репертуаром на сцену, я все равно буду иметь в виду сегодняшний день, а он потрясающий: мы находимся в переломном моменте планетарного значения. То есть, мы то ли в пред-, то ли в постледниковом периоде, но в любом случае в каком-то очень серьезном переходе.

Конечно, я рассуждаю немного примитивно, ибо не специалист, не ученый, но есть данные, что повышаются вибрации Земли, потому что атом водорода якобы поменял свою формулу. Если раньше, предположим, вибрация была 8 с половиной каких-то там единиц, то сейчас она 18. Почему нам всем кажется, что очень ускорилося время, почему есть ощущение, что в сутках не 24 часа, а 18 – это все как раз из-за этого. Этим никто не интересуется, кроме ученых, а ученые ведь как – сделали открытие, обсудили его между собой и положили на полку, потому что Нобелевскую премию им все равно за это не дадут. А на Земле ведь нет ничего, что не было бы взаимосвязано. Каждая наша клеточка ре-

агирует на то, что происходит на нашей планете, и в каких вибрациях она пребывает. И мы – результат всех тех преобразований, изменений Земли, и должны в них как-то вписаться.

Вот человеку, который отследил процесс аутофагии – обновления клеток, еще в 2016 году присудили Нобелевскую премию. Он открыл интервальное голодание: 16 часов человек не ест, а 8 ест; 18 часов не ест, а 6 ест; 20 часов не ест, а 4 ест. Благодаря такой схеме происходит абсолютное обновление клеток в человеческом организме. Именно так питаются животные, которые едят только тогда, когда у них есть пища. Почему они такие сильные и мощные? Да потому, что у них совершенно другое пищевое поведение.

Меня интересует, что такое ДНК – почему вдруг эта макромолекула была открыта только в двухтысячных годах, а не раньше. Мне не дает покоя вопрос, как, каким все-таки способом были возведены египетские пирамиды. Давно ведь уже доказано, что построить их человеческими силами решительно невозможно – только левитационным образом. Между этими камнями пирамиды невозможно даже лезвие бритвы просунуть, такая ювелирная работа. Еще мне безразлично, что людям придется есть через 30 лет, какой будет еда. Я начинаю раскручивать эту информацию и выясняю, что, если верить сегодняшним открытиям, все в этом плане будет не хуже, а даже лучше, чем сегодня. Я не из тех людей, которые говорят, что только при царе было хорошо. Я умею ценить сегодняшнее время и уверена, что если моя душа, мое сознание когда-нибудь уйдет в астрал, оно и там будет интересоваться тем, что происходит на земле, что будет с людьми дальше. Вот такие вещи меня интересуют помимо нот, оперы и балета. Читаю книги по искусству, биографии композиторов и научно-познавательную литературу, смотрю научно-популярные фильмы. Иногда так хочется с кем-то поделиться, поговорить на эти темы, а не с кем. Когда я в Москве, долгие умные беседы ведем с сыном и невесткой. А вот когда в Питере, в основном общаюсь только с близкой подругой, а она живет далековато от меня. Конечно же, люблю театры – часто хожу в Большой и Мариинский. В общем, живу своей жизнью, и мне ее не хватает.

Само собой, внимательно наблюдаю за тем, что происходит сейчас в музыке. Прекрасно понимаю, что никогда в жизни не буду петь песни, которые сейчас поются, но чем живет сегодня музыка, я знаю. В Петербурге меня часто просят прийти на встречу со школьниками, и я не отказываюсь. На недавнем таком мероприятии в обычной городской школе, но с английским и творческим уклоном, дети закидали меня вопросами типа «а что вы скажете про Моргенштерна». Думали, наверное, что в свои 68 лет я не в курсе. Но нет, я и о нем знаю, говорю же, что слежу за происходящим на сцене, как бы сама ко всему этому ни относилась. В результате проговорили с детьми больше 3 часов и разошлись, довольные друг другом.

### **Как считаете, насколько жизнь человека зависит от него самого?**

С одной стороны, думаю, что ничто не случайно. А с другой – все мы за рулем, даже если при этом идем пешком. Здесь важен не способ передвижения, а то, в каком направлении человек двигается и что он видит из своего «окна». Многие вроде бы и смотрят в одну сторону и даже в одну точку, только замечают при этом совершенно разные вещи, ведут себя по-разному и, естественно, получают разные результаты. Жизнь за рулем – это просто путь, дорога. Она может быть захватывающе интересной, а может – скучной и однообразной, многое зависит от того, как рулит человек.

Одни едут, соблюдая скорость, вторые – постоянно мчатся и нарушают ее, третьи – погибают на «Формула-1». Так или иначе, мы все в дороге, все едем. Каждый день – это поездка за рулем. Как только я начала водить машину, каждый раз, перед тем как включить замок зажигания, говорю себе: имей в виду, ты за рулем. Всегда удивлялась, почему люди так бесшабашно относятся к тому, что мы едем. Мелькают дни, часы, времена года, биоритмы природы, а многим на это наплевать. Вот сегодня вышла гулять с собакой и вижу, все почки распустились – не выдержала и сфотографировала эту красоту. Каждый год делаю это, потом удалю фотографию, но сейчас она мне нужна – хочу вот это время прожить помедленней. Я здесь притормаживаю, чтобы суметь насладиться. А что-то, наоборот, хочется проскочить

как можно быстрее. Если раньше и физически, и ментально вот эта жизнь за рулем была очень активной, то с возрастом сама себе начинаешь говорить: «Тааак, вот здесь 60 и не надо ехать 62! Не спеши, не гони картину, не торопись раньше туда, где ты должна быть. Приезжай за 2 минуты, не за 15, а за это время получи удовольствие».

Раньше было столько работы, что иногда не понимала, какой сейчас концерт, сколько времени уже пою, утро или вечер – это была настоящая «Формула-1», я гналась, я мчалась. Как жаль, что красного света светофора почти не было – в лучшем случае желтый. А красный тебе никто не давал, не было возможности встать, немножко постоять и задуматься. Сейчас же иногда стою даже на зеленый. Он включился, а я не трогаюсь с места, пытаюсь переждать до того момента, когда нужно будет продолжить путь, чтобы приехать вовремя – не раньше и не позже.

За рулем не бывает не главного, здесь важно все. Вот мы едем – не в прямом смысле я говорю это – и сталкиваемся с каким-то событием, что-то происходит вот на этой улице, кто-то там собрался, а ты мчишься мимо и даже не замечаешь, как проскакиваешь жизнь. Вот я стараюсь обращать внимание на то, что за окном моей жизни, и не упускать из виду вещи, которые не мешало бы впитать в себя. Было время, когда утром уходила из дома, а ночью приходила – и вся моя жизнь в прямом смысле слова была за рулем, в машине. Все необходимое для выступления – концертный костюм, туфли и набор косметики – я на всякий случай возила с собой. В любой момент мне могли позвонить и спросить, могу ли через 15 минут выйти на сцену, и я всегда отвечала «да». А другой бы кто-нибудь сказал: «Ой, ты знаешь, да чего-то у меня и платья нет с собой, и того нет, и этого...» А у меня все это всегда было под рукой, потому что я не хотела пропускать эту жизнь, чтобы она у меня вот так мелькала за окном. Стремилась не проезжать мимо возможностей, а откликнуться и заработать.

Ты рулишь и не вправе нарушить и поехать туда, где запрещающий знак, но можешь найти другую дорогу, чтобы попасть в нужное тебе место. Раньше ведь как было – надо куда-то заехать, а туда нельзя, нави-