



Пять лет назад Ирина Турчинская пережила драму, способную сделать женщину несчастной до конца своих дней. На ее глазах, на ее руках внезапно умер муж – молодой, полный сил, как физических, так и творческих – актер, спортсмен и телеведущий Владимир Турчинский. Как после такого не разочароваться в справедливости жизни? С ней этого не случилось. Трагедия Ирину не сломала. О том, что помогло ей удержаться на плаву, она рассказала Марине Бойковой.

Железная ЛЕДИ

Она увидела его в двадцать лет по телевизору. Восхитилась, запомнила – такого сильного, красивого, харизматичного! Через три года судьба свела их в фитнес-клубе. Как оказалось, навсегда. Владимир был уже теле- и кинозвездой, чемпионом в силовых видах спорта. Ирина же, хотя и закончила технический вуз, еще определялась с выбором жизненного пути. Девушку привлекал фитнес, служение красоте и здоровью. Это и стало потом ее профессией. Когда начался роман, Владимиру было тридцать четыре года, Ирине – двадцать три. Через год они уже стали родителями... Двенадцать лет счастья подарила судьба этой красивой паре. Росла дочь, был построен большой дом в Подмоскowie, карьера Владимира набирала обороты. Ирина не только охраняла домашний очаг, но и училась, медленно, но верно шла к осуществлению своей профессиональной мечты. Беды ничто не предвещало... Потом врачи констатировали, что причиной внезапной смерти Владимира стал инфаркт.

...С того страшного дня прошло пять лет. Сегодня Ирина – хозяйка и главный специалист центра красоты и здоровья. Ее жизнь полна ярких, интересных событий. В их числе – участие в качестве тренера в проекте телеканала СТС «Взвешенные люди». Ирина помогает очень полным людям вернуть нормальный вес, веру в себя, радость жизни... Одним словом, делает то, что стало ее призванием.

“ **НА МОМЕНТ ЗНАКОМСТВА МНЕ БЫЛО ДВАДЦАТЬ ТРИ ГОДА. ВОЛОДЯ ЧЕСТНО ПРИЗНАВАЛСЯ, ЧЕМ Я ЕГО ЗАЦЕПИЛА: ФИГУРОЙ, ОСОБЕННО ОДНОЙ ЕЕ ЧАСТЬЮ”.**

Ирина, приходилось вам хоть раз говорить полному человеку, женщине: не худей, полнота тебе к лицу?

Ирина ТУРЧИНСКАЯ: «Женщины, которые знают, что полнота им идет, ко мне не приходят. Ко мне обращаются те, кто хочет похудеть. И результат во многом зависит от того, насколько сильно это желание. Если у человека нет внутренней потребности стать другим, это всегда видно. Скажем, прочитал он какую-нибудь статью, что лишний вес – это чрезмерная нагрузка на суставы, сам этого не ощущает, но появилось легкое беспокойство, вот и обратился к тренеру. Таких поверхностных людей я даже особо не нагружаю. Знаю: они придут, пообщаются – и уйдут в том же состоянии. В связке врач-пациент или тренер-ученик активен всегда второй. Его желание – это восемьдесят процентов успеха».

Вам самой приходилось себя менять? Если да, что послужило толчком?

Ирина: «Иногда достаточно фразы, чтобы в корне поменялось твое восприятие жизни. Для меня одной из таких фраз стала следующая: «Люди бывают с двумя векторами направленности. Одни живут, ожидая чего-то от окружающего мира. Это – вектор к себе: пусть придет то-то и то-то. А есть люди, которые живут с вектором от себя – в жизнь: я несу здоровье, красоту, гармонию. Соответственно, если я хочу это делать, я должна в себе это создать».

Философия пахивает Востоком!

Ирина: «О, да. Я недавно вернулась из Индии и могу на эти темы рассуждать бесконечно. (Смеется.) Так вот, если твой вектор – «от себя», ты сам внутренне меняешься. Это процесс сложный, медленный, с сомнениями, но тем более интересный! И как только ты впервые увидишь, что твой внутренне изменение поменяли внешний мир, убеждаешься: тебе все по силам! С такой концепцией я живу уже лет десять. Можно сказать, у меня тогда случился кризис среднего возраста, при, казалось бы, прекрасных внешних условиях. У меня был замечательный муж, чудесный ребенок, работа, спорт, красота, здоровье... И вот, находясь со всеми этими активами, я чувствовала себя не то что глубоко несчастным, но каким-то... пустым человеком. Мне жилось неинтересно. И я заподозрила, что это, видимо, я неинтересна, а не окружающий меня мир».

Муж сыграл в этом выводе какую-нибудь роль?

Ирина: «Муж сильно повлиял на мой личный рост. Володя в силу своего мощного творческого начала проявлял себя в окружающем мире очень щедро. И я была лишь одним из элементов его большой жизни. Я им бесконечно

гордилась. Но, с другой стороны, меня не покидало ощущение: а я-то сама – кто? Муж – это здорово, он замечательный, он умница. Находиться рядом с таким человеком – уже достижение. Но сама-то я только жена этого необыкновенного человека? Начинаешь задавать себе этот вопрос. Сравнить. В результате перестаешь себя ценить. И у меня был такой период поисков своего внутреннего веса».

Поиск состоял из определенных этапов?

Ирина: «Да. К тридцати годам я сделала идеальным свое тело. По своим ощущениям. Но это не прибавило мне счастья. В итоге начались тренировки, моя собственная внутренняя работа. Тенинги личного роста – это, как правило, четырех-пятидневные семинары довольно глубокого погружения в процесс. В девять утра начинаются занятия, в десять-одиннадцать вечера они заканчиваются. И идут настолько плотно, что у тебя нет возможности



Владимир жил яркой, насыщенной жизнью, участвовал во всевозможных телешоу. С Амаяком Акопяном (1). Антинаркотическая акция «Антидурь». С тренером по бодибилдингу Яном Салаксом (2).



ни позвонить близким, ни поговорить с ребенком. Не могу сказать, что Володя был счастлив, когда я бросала его и дочку. Но он никогда не мешал мне, не говорил: «Ира, какой ерундой ты занимаешься?»
Он сам к таким поискам был не склонен?

Ирина: «У Володи были другие задачи – творческие. Он не задавался вопросом: а кто я – ноль без палочки или реализовавший себя человек? Не было потребности. Но мои изменения, наверное, были ему во благо. Когда мы познакомились, мне было двадцать три года, в тридцать лет в любом случае со мной должны были произойти какие-то перемены. Я повзросела. Это как с ребенком: сначала ползает, потом пошел, потом побежал, потом сочинение тебе приносит: «Моя мама лучшая в мире». Конечно, ты думаешь: ой, как хорошо поменялся-то мой детеныш!» (Смеется.)

Сочинение было?

Ирина: «Да, было... Мои поиски помогли мне не только разобраться с собой. Польза была в том, что теперь я могу гармонизировать отношения с близкими людьми. Скажем, своей дочери я могу дарить маму счастливую. А это, наверное, самое главное для ребенка. Если же я нахожусь в несчастливом состоянии, то умею не накрывать своим негативом человека, который не потянет мой

минор. Это надо уметь: в любой ситуации все-таки дарить, а не забирать, не поглощать, не тянуть на себя: дайте мне, люди, внимания,

КСЮША К ОТЦУ ОЧЕНЬ ЧАСТО ОБРАЩАЕТСЯ, РАЗГОВАРИВАЕТ. У НЕЕ ОЧЕНЬ ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К УХОДУ ВОЛОДИ, ОНА НЕ ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ СИРОТОЙ”.

утешьте меня – мне сложно! Последнее – самое некомфортное для меня состояние».

Важно еще, чтобы мир твой дар принял! Вот вы как тренер ведете сейчас к важной цели – похудению – участников шоу на канале СТС «Взвешенные люди». Усилия дают ожидаемый результат?

Ирина: «Шоу – это колоссальнейший опыт. Мне кажется, это кульминация всего того, чему научила меня жизнь за тридцать девять прожитых лет. Когда

” **Я ВОЛОДЕЙ БЕСКОНЕЧНО ГОРДИЛАСЬ: ОН ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ, УМНИЦА. НО ЗАДАВАЛА СЕБЕ ВОПРОС: А Я-ТО КТО? ТОЛЬКО ЛИШЬ ЖЕНА НЕОБЫКНОВЕННОГО ЧЕЛОВЕКА?»**

я занималась психологией, мне иногда приходило в голову: и зачем я, диетолог, тренер, в это лезу, зачем читаю эти книги? И тут мне предлагают участвовать в проекте, где без таких знаний – никуда! Чем глубже я вникала в ситуацию своих ребят, тем больше убеждалась, что дело не только в «физике»: не в гантелях, штангах, яблоках и огурцах. Самая большая проблема этих людей связана с психикой, с переживаниями, с какой-то ситуацией, которую они не смогли преодолеть, поэтому застопорились, закрыли сами от себя правду – вот таким способом. Ушли в болезнь под названием ожирение».

Что – все они действительно пережили что-то серьезное?

Ирина: «Может ли что-то несерьезное быть у человека, который весит двести двадцать килограммов?»

Владимир рассказывал, что в первую встречу обратил внимание именно на вашу фигуру...

Ирина: «Да, признавался, чем я его зацепила. (Смеется.) Фигурой, особенно одной ее частью. (Смеется.)»

Владимир вас тоже поразил незаурядной внешностью?

Ирина: «А вы сами представьте своего идеального мужчину? Он будет пузатый, лысый, коротконогий? Понимаете, человек – существо, стремящееся к совершенству. Поэтому есть искусство, стильная одежда, прекрасные здания... И есть гармония тела. Вот в любви: ты можешь подарить себя дорогому человеку

красивым и здоровым, а можешь – ну какой есть. Так какой подарок приятнее – и выгоднее! – сделать? «Выгоднее» в самом хорошем смысле. Мне выгодно, например, для своего ребенка быть такой вот мамой. Я от этого колоссальное удовольствие получаю! И дочка гордится мной. Я это чувствую, когда Ксюша знакомит меня со своими друзьями-приятелями. Для нее в пятнадцать лет это важно: мол, вот у меня какая мама! И я все сделаю, чтобы она и от этого получала радость. Мне что, трудно

пойти на тренировку три раза в неделю и покачать свои квадрицепсы? (Смеется.) Дочка тоже ходит в спортзал?



Владимир Турчинский и спортсменка Мария Киселева на чемпионате России по аквабайку «Аквабайк-2007» в Крылатском (3). По словам Ирины, дочь Ксения по характеру напоминает ей мужа: она очень пунктуальна, спокойна и ответственна (4).



У Владимира и Ирины было общее дело: служение красоте (1). Сейчас Ксюша гордится своей стройной, подтянутой мамой (2).



Ирина: «Ксюша давно занимается современными танцами. Когда она была еще маленькая, на соревнования, разумеется, ездила со мной. Потом стала ездить самостоятельно. И когда я напрашивалась: «Ксюша, можно с тобой?» – в ответ слышала: «Не надо, я буду нервничать, зная, что ты сидишь на трибуне». А вот недавно сама пригласила!

На чемпионат по хип-хопу в Петербурге. Конечно, через

“**У** МЕНЯ БЫЛ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ МУЖ, ЧУДЕСНЫЙ РЕБЕНОК, КРАСОТА, ЗДОРОВЬЕ. И ПРИ ЭТОМ Я ЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ НЕ ТО ЧТО НЕЧАСТНЫМ, А ПУСТЫМ ЧЕЛОВЕКОМ”.

пять минут я уже бронировала билеты и летела туда с ощущением, что это – самый большой подарок, который я получила от ребенка за последнее время. Она пригласила меня в свой коллектив, к своим сверстникам! Все без мам, а Ксюша позвала меня! Я в пятнадцать лет игнорировала своих родителей, честно могу признаться».

Папины черты в Ксюше проглядываются?

Ирина: «О-хо-хо! Я вспоминаю своего любимого Булгакова: кровь – великое дело! Володя ушел, когда Ксюшке было десять. Папы пять лет уже нет с нами. Значит, живого примера перед глазами у дочки и возможности перенимать что-либо – тоже

нет. Но я вижу в ней столько Володиных черт! И это точно не от меня, и не воспитание. Это кровь. Например – всегда приходит вовремя. Чтобы Ксюша куда-то опоздала! Во мне этого нет априори. Я и опоздание – синонимы. Ксюша гиперответственна и суперстойчива по психике. Что ко мне тоже не имеет никакого отношения. Я эмоциональный человек. У Ксюхи нет резких скачков настроения ни в одну, ни в другую сторону. Ее нельзя увидеть валяющейся в депрессии. Хотя в ее жизни тоже случались события, которые для другого подростка могли бы закончиться визитом к психологу. Она в восемь лет начала слушать Высоцкого, в десять лет – читать Бродского. Вот такие у нее интересы, точно не от меня. Поэтому – папа и еще раз папа. И еще

вот, например, Ксюша ни дня не жила с бабушкой, моей свекровью. Мы, разумеется, приезжали к Нине Николаевне и делали совместные вылазки, но она ее не воспитывала. Однако я вижу в Ксюхе свою свекровь, свою вторую маму, очень часто».

Она папу вспоминает?

Ирина: «Да она с ним и не расстанется. Наш папа – он рядом и с Ксюшей, и со мной. Пусть даже ощущение, что ушедший человек защищает тебя и помогает в жизни, лишь плод воображения, но это работает! Я знаю, что Ксюша к отцу часто обращается. Она с ним разговаривает. У нее очень правильное отношение к уходу Володи. И оно тоже не мной сформировано. В этом есть какая-то непостижимая для меня мудрость. Я бы сказала, у Ксюши какое-то восточное, индийское отношение к смерти. Она говорит: «Я не понимаю, почему на похоронах все рыдают и руки заламывают?» У нее нет слез, нет чувства, что ее предали, бросили, что она какая-то сирота. И она знает, что папа всегда рядом с ней».

Однако с таким отцом ей трудно будет найти спутника жизни...

Ирина: «Это скорее такая заданная планка. Но... я думаю, у нее все случится. Сейчас, наоборот, друзей-мальчишек у нас хоть отбавляй. Ксюшка очень общительная, какие-то ее знакомые приезжают на соревнования из других городов и останавливаются у нас. Вот недавно ночевали два мальчика. Когда они уехали, Ксюшка мне говорит: «Интересно, если бы папочка их увидел, он бы их сразу с лестницы спустил или сначала поздоровался?». (Смеется.) То есть дочь понимает, что у нее сейчас значительно больше свободы, чем было раньше. Папа на полном серьезе говорил: «Ничего-ничего, вот ты подрастешь, я парней быстро отважу, никто не пройдет – вот ружье стоит у входа!» (Смеется.)

Вы до сих пор одна. Потому что не встретили такого, как Владимир?

Ирина: «Возможно, это временное состояние, но сейчас я даже представить не могу себя в браке. Человеческая жизнь тем и хороша, что ты можешь проявить и познать себя разными способами. Расхожее понятие, что, мол, замужняя женщина – счастливая, а одинокая – несчастная, в моем сознании как-то размылось. Я встречала огромное количество замужних и несчастных и огромное количество незамужних и счастливых. Да хватит уже доверять этим странным установкам! Лично я ушла от смешных женских иллюзий: вот встречу мужчину своей мечты, обрету счастье, и жизнь моя станет обалденно интересной. А у меня и без этого жизнь интересная, и я прекрасно себя в этом мире ощущаю. Так что на рынке невест меня не рекламируйте!» (Смеется.)

