



Это выражение я впервые услышала от американского хореографа по имени Миа Майклз : и

известная

своим

неординарным

мышлением

, она

одним

словом

сформулировала

впечатление

от

танца

.

Произнесенный

ею

неологизм

,

совмещающий

в

себе

два

английских

слова

: fabulous (

невероятно

,

классно

) и delicious (

восхитительно

,

вкусно

),

натолкнул

меня

на

размышления

,

которых

я,

измученная
рутиной
будней

,
давно
себе
не
позволяла
.

Но сначала небольшая предыстория. Однажды в солнечный день я проходила мимо двух
беседующих
молодых
женщин

,
которые

,
удобно
сложив
руки
на
животах

,
негромко
рассказывали
друг
другу
о

своих
проблемах

. А
рядом

в
коляске
сидел
мальчик
лет
трех

.
Коляска
его
была
снабжена
велосипедными
педалями

, и
хоть
крутить
их
ему
не
полагалось

,
пацан
уверенно
держался
за
руль
и
оглашал
округу
громким
и радостным: "Би-ип! Би-бип!"

В выражении его лица, в трогательном контрасте с одурью июльского полдня и уста

А затем подумала: дело ведь не в словах и выражениях, а в тех поводах, которые дает нам жизнь и окружающие люди, и благодаря которым у нас возникает то самое улыбочное состояние тихого восторга, приятия и удовольствия.

Но
как часто эти поводы возникают в нашей повседневной жизни?

Все дети рождаются гениальными: чистыми, доверчивыми, нераскрытыми, как бутоны. Вырастая, наряду с другими жизненными навыками они получают способность мечтать. Девочки мечтают быть принцессами, балеринами, артистками, светскими львицами... Мальчики мечтают о космосе, подводном мире, сражениях, приключениях... И практически все мечтают: вот я вырасту, приобрету права и могущество взрослых и уж тогда позволю себе: не слушаться, не ложиться спать, целыми днями есть пирожные и мороженое.

Становясь же взрослыми, они начинают искать и признавать авторитеты, которых хочется послушаться, отказываться
от
многого в пользу сна и смотреть
на
пирожные с равнодушием.

Наверное, человек, который

помнит себя в детстве ~~одним~~ ~~живет~~

Смысл мечты — в ее осуществлении. Человек, сидящий за рулем коляски, не просто наслаждается текущим моментом: он знает, что может больше. И если он будет мечтать о велосипеде, надо, чтобы однажды он его получил. Если он мечтает о морских глубинах, то обязан научиться плавать. Если девочка с младенчества танцует, то ей обязательно надо попробовать себя в балетном классе.

Какие-то мечты, будучи удовлетворенными, облетут и опадут. Какие-то - выведут на новый виток.

Но
что хорошего, скажите
на
милость, в мечте, которая
не
сбылась? Примерно то же, что в мечте о мире во всем мире: "Imaging all the people..." — как говорится, красиво, но никто персонально
не
стал
от
этого счастливей.

В то время как в жизни каждого человека бывают моменты или даже целые периоды, когда он чувствует, что мир улыбается ему навстречу. В такие моменты он даже не равен самому себе
: он становится лучше, больше, прекрасней. Это моменты связи с его глубинной сущностью.

Конечно, не всем удастся сыграть на рояле, как Гилельс, написать стихи, как Пушкин, или спеть, как Алла Пугачева пела: "И зимой и летом небывалых ждать чудес".

Но
сыграть джазовую импровизацию в сэйшене, если ты строгий учитель музыки, сбацать с другом танец
на
отдыхе, так, чтобы все завидовали и хлопали, с чувством влиться в многоголосое пение, вернуть больному человеку радость жизни, легко и весело решить чужую проблему, сделать сюрприз или подарок, о котором мечтал другой, — это
не
бином Ньютона, это сделать можно всегда.

Тогда почему мы так редко испытываем светлое и радостное чувство восторга от собственных реализованных желаний? Вообще, сколько раз человек должен его испытывать в норме? А может, львиная доля этого лимита вбрасывается в детство, а

дальше идет неизбежный градиент
по
убывающей?

Я

не

знаю, но лично для себя давно

Поскольку окружающая среда для моей искренней радости плохо приспособлена, то я научилась находить ее источники где придется. Для тех, кто хочет получить бескорыстное и тонкое наслаждение, всегда есть два способа: пассивный и активный. Дам несколько советов.

Пассивный способ

- Посмотрите любимый фрагмент из любимого фильма. Лично я, в контексте заявленной темы, рекомендовала бы выступление Риты Хейуорт в ночном ресторане из фильма "Гильда". Или его постмодернистский вариант: выступление Виктории Абриль в фильме "Нет вестей от Бога".

- С любимой и желательно старинной подругой устройтесь удобно в сопровождении бутылочки шампанского и посмотрите фильм "Absolument fabuleux" (в нашем переводе "Распутницы").

- Откройте для себя зарубежные танцевальные шоу. Рекомендую последние сезоны американской и австралийской версии шоу "So you think you can dance".

- Отправьтесь куда-нибудь вне привычного маршрута, да хоть в другой район или в парк. Глаза "разуются" сами собой, и вы непременно отметите что-то в людях и ситуациях, что подарит вам улыбку.

Активный способ

- Соберите красивую корзинку со снедью и хорошим вином и отправьтесь с любимым человеком на пленэр. Небольшой подготовительный период и безграничный fabulicious.

- Сделайте то, что давно мечтали сделать: прокатиться, повстречаться со старыми друзьями, отправиться в выходной день с любимым завтракать в ресторан, сказать кому-то хорошие слова...

- Насладитесь контрастом между нежеланием идти на йогу или на танец и ощущением после того, как вы все-таки собрались и сходили.

- Самый сложный способ: сделайте-таки то, что вы умеете делать хорошо, но вечно по какой-то причине откладываете.

- И наконец: сделайте что-то неожиданно приятное близкому человеку. Нечто, что запомнится вам обоим.

Согласитесь, хочется и очень важно баловать себя радостными ощущениями. Однако они во много раз важнее и приятнее, если с кем-то разделены. И пусть вы никогда не произнесете это нелепое слово fabulicious. Суть, которую оно в себе

несет, вы непременно прочувствуете.

Иллюстрации с сайта: [© 2010 Thinkstock](#) .