Автор: http://www.superstyle.ru/
07.09.2010 07:59 - Обновлено 20.07.2011 13:32



Это выражение я впервые услышала от американского хореографа по имени Миа Майклз: 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 д
вух
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 улыбчивое 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, он 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 удается 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 постмодернисткий 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 .