

Как настроиться на радость

Иногда мы говорим: я печальна, я расстроена. *Joie de vivre* и есть умение настроиться на радость. Счастье нельзя запланировать, но магия *Joie de vivre* в том, что это я решаю, что назвать счастьем. Это я приказываю себе — ждать счастья, и оно наступит только тогда, когда на крышу моего дома за мной прилетит личный самолёт. К примеру. Или же выхожу на улицу и счастлива, вдыхая аромат цветущего вдоль дороги шиповника. С одной стороны, «счастье неуловимо», с другой — счастье можно ощутить в любое мгновение.

Француженка знает, что это такое — радость сиюминутного. Она не пройдёт мимо едва распустившегося цветка, не приостановившись, не вкусив аромат, не испытав восторг — цветок есть совершенство цвета и формы. Лепестки опадут, но ту радость, которую подарил их дивный цвет, можно спрятать в шкатулку воспоминаний и перебирать в мыслях сколь угодно, независимо от того, осень за окном или зима.

Вот если нам приставить револьвер к виску со словами «перечислите десять моментов, когда за минувшие три дня вы были счастливы», мы их, кто бы сомневался, назовём. Но при этом мы можем неделями хандрить и называть только одну причину — например, осень.

Счастье поначалу — это просто упражнение. Тренировка. Привычка. И вскоре — образ мыслей и, как следствие, образ жизни. К примеру, сегодня в Питере — плюс 28. Для 26 августа это подарок. Как говорил один профессор на журфаке про погоду в городе на Неве, «если бы после окончания МГУ я остался в Москве, разве написал бы я такое количество книг? А тут — дождь идёт. Что делать? Сиди да пиши!»

Если по-настоящему увлечься, список подтверждения *Joie de vivre* можно продолжать сколь угодно. Умение наслаждаться моментом, ценить мелочи рутинного бытования. Не просто прожить день, час, миг, а прожить всласть, смакуя воспоминания. Важно уметь приостановиться на том или ином ощущении. Как будто ты прижал языком к нёбу кусочек

бельгийского шоколада. Важно не только почувствовать удовольствие, но и прожить его. Так, чтобы ощущение не прошло вскользь, по касательной, но наоборот — чтоб его зафиксировала и осознала каждая клеточка нашего организма. Чтоб по телу прошла цепная реакция «радость — радость — радость — радость». Подтверждением *Joie de vivre* может стать что-то совсем обычное, повседневное. Наша чуткость к мимолётному, к мелочам, наша восприимчивость — своего рода мышца, которую нужно постоянно развивать, упражнять. Если восприимчивость не задействовать, она может задохнуться. Но если она приучена добывать всё больше и больше ощущений, восприимчивость становится более изощрённой, изобретательной. Этот не самый тяжёлый, но требующий самодисциплины ежедневный труд и спасает нас от апатии и уныния — верных спутников депрессии. *Joie de vivre* никакой не секрет, а всего лишь умение. Освоив и сохранив его, мы можем пользоваться им всю жизнь.

Мы загоняем себя в угол именно мелочами, и эти же самые мелочи могут нас вдохновлять и окрылять. Почему мы порой цепляемся за плохое, но в упор не замечаем того, что способно вернуть нас к жизни, оживить?

Знакомая парижанка Изис никогда не пьёт кофе на ходу, она находит 15 минут каждое утро, чтоб выпить кофе в красивом месте из красивой фарфоровой чашки. Это может быть милое кафе рядом с домом, а может быть родной дом. Но, возможно, именно такое начало дня и дарит импульс на весь день. Как говорит мой учитель французского, давно застрелился бы, если бы не лавандовый раф. Часто именно то, что как будто мало значит, приобретает особый смысл.

В книге Мирей Гильяно «Француженки не толстеют» есть такая мысль: «Любой человек, наделённый пятью чувствами, способен довести их до высшей степени восприимчивости и наслаждаться результатом. Прогулка по пляжу, прикосновение к домашнему питомцу, съеденный апельсин, поднятая с земли и благоухающая щепка — с каждым новым опытом наши чувства обостряются всё больше и больше. Уделяйте внимание каждому из пяти чувств, ищите слова для своих ощущений, и тогда каждая секунда наполнится смыслом. Незначительные предметы пробуждают воспоминания и ассоциации, создавая гамму эмоций. "Мадлен" Пруста воплощается в самых разных образах. Чем больше

ваше сознание открыто для таких ощущений, тем выше вы цените их и тем успешнее избегаете разрушительных эмоций».*

Небольшой, самый простой пример...

Одна из граней *Joie de vivre* для меня — порядок на кухне по утрам. Как бы я ни устала, с вечера всё убираю. На круглом столе — скатерть. На ней кружевные салфетки Alençon. Любимый петербургский императорский фарфор. Винтажный радиоприёмник. Поймать любимую радиоволну — это естественный, привычный и временами малозаметный фон. Но когда на 90.1 FM по понедельникам до 13:00 — профилактическое шипение, я чувствую, сколь много на самом деле для меня значит радио. Помимо прекрасной музыки утешить или позабавить может даже обычная заставка. Я вспыльчивый человек, но часто в момент гнева на любимом радио вдруг слышу фразу: «90.1 FM — волна спокойствия и комфорта». Ну как не улыбнуться? Похоже на то, что кто-то следит за мной и знает, в какой момент нужно поддержать. Мой спазм раздражения — словно я держу во рту сильно надутый воздушный шарик. Стоит улыбнуться, шар выскальзывает и дальше злится уже сам по себе, в нервной траектории испуская остатки моего гнева. И вот уже гнев обмяк, ничего от него не осталось. И всё она — волна спокойствия и комфорта. Или ты слышишь: «В Петербурге — время блюза». И понимаешь, что твоей хандре есть оправдание. Старинные подсвечники — поодаль. Я запускаю своё утро в нужном мне ритме, в важном для меня и моей семьи настроении. Следую определённым ритуалам. Сама создаю свои правила. Волна спокойствия и комфорта.

Как извлечь *Joie de vivre* с антресолей памяти

Я гуляла с коляской и постоянно думала. (Так и накатала свою книгу в прямом и переносном смысле.) Иногда это были мысли о маленькой дочке, иногда — совершенно посторонние, казалось бы, давно и напрочь забытые. Но все они, припудренные тем самым *Joie de vivre*, приправленные созерцанием и состоянием неспешности, помогали

* Гильяно М. Французенки не толстеют. М.: АСТ, 2014. С. 248.

мне справиться с заданием «Не ждать счастья, а быть счастливой». Поэтому я и откапывала в голове всё, что нуждалось в переосмыслении.

Да, с ребёнком я уставала, но, несмотря на недосыпание, мой ум оставался ясным. Я с особым удовольствием разбирала антресоли своей памяти и находила там редкие экземпляры воспоминаний. Я была поражена: то, что в рабочем состоянии воспринималось сродни сумасшествию, в состоянии покоя оказалось занятым калейдоскопом, который я с изумлением вертела то в одну, то в другую стороны. Меня поражала геометрия складывающихся мозаик.

Помню, как утиное семейство в Адмиралтейском канале пополнилось пятью крошечными утятами. Рано утром, до того как шумные люди приходили на остров и ещё более шумные катались по воде на скутерах, утята принимались резвиться. Они ныряли в глубь так, что на поверхности оставались только смешные пушистые хвостики. Случайно заметив эти утренние забавы, я стала заводить будильник на 10 минут раньше, чтоб успеть ими насладиться. Утята «делали» моё утро, и я старалась не расплескаться, донести эти эмоции до театра, где работаю, и щедро делилась ими с нашими костюмерами, реквизиторами, актёрами...

Опять же про мой дивный остров. Его чуткие служители заметили, как трудно утятам-малышам выбираться из канала, как не всегда удаётся им взлететь на высокий берег-гранит. И появился специальный милейший мостик с дощечкой-надписью: «Только для утиногo семейства».

...Когда-то давно мне нравилась одна картина. Выставлялась в галерее неподалёку, и я часто заходила взглянуть на неё.

Однажды картина исчезла, её купили.

Прошла пара лет, и с грустью я успела забыть о ней.

Но вот наступил мой день рождения, мы с друзьями зашли в одно кафе и стали рассаживаться за столиком. И вдруг прямо перед собой, на стене, я вижу её — ту самую картину! Это было как случайная встреча с прекрасным, куда-то исчезнувшим человеком где-нибудь на суетливых улицах Нью-Йорка, там, где ты и не мечтал его встретить.

Я любовалась картиной весь вечер. Я была так тронута и благодарна мирозданию. Спасибо. За самый неожиданный из подарков.

Случается такое, когда становится грустно-грустно... И так одиноко. И «как вынести самый тяжкий груз, груз самого себя».

И вдруг прямо на улице, под серым давящим небом и проливным дождём, — любимая песня. Откуда-то ниоткуда. Из проезжающего мимо и остановившегося на длинном светофоре автомобиля. И ты успеваешь прослушать почти до конца, и с благодарностью смотришь на водителя и думаешь: вот едет человек и не знает, что за полторы минуты успел подменить тебя, разочарованную, ворчливую, и вернуть миру счастливой.

Эти скрытые энергии — я не понимаю, как они работают, но они работают. От нашего состояния зависит не многое, а всё. Мир укрывается от нас или поворачивается лучшей из сторон.

Я ходила по Конногвардейскому бульвару много лет. И каждый раз не уставала любоваться, как постепенно, шаг за шагом, ко мне приближается он — Исаакиевский собор.

Мне казалось, я знаю его наизусть, но вдруг однажды увидела их, ангелов! Ангелов, которых прежде и не замечала. Не понимаю, как такое возможно, но это так. Я реагировала на них на всех — заодно — как на контур собора, его силуэт. Не более. Я не видела их каждого по отдельности. Ангелы словно прятались от меня. Они не хотели смотреть в мою сторону. До тех пор, пока однажды, совершенно случайно, один из них не перехватил мой взгляд. Перехватил и усомнился: она ли? Та самая? Озадаченная, у которой постоянно сдвинуты брови... Подождите, может, это всё же не она?

И ангелы друг за другом стали приподниматься. И убедились: она!

Только не прежняя, всё время с озадаченно сдвинутыми бровями, иная. С которой в радость — обмолвиться, переглянуться.

С тех пор они на месте, мои ангелы. Неизменно проступают, едва светлеют кроны деревьев в конце бульвара.

Я рассказала эту историю Любе. Брови её откинули лоб к макушке: «Ты обалдела? Каждый из этих ангелов весит около тонны, что значит — вдруг проступили?»

На самом деле в моём неведении и «невидении» ничего удивительного.

Когда-то газетой Washington Post был организован проект «Джошуа Белл играет инкогнито в метро». Музыкант, которому рукоплещет весь мир, в тот день на самом деле играл совершенно бесплатно на одной

из подземных вашингтонских станций. Мимо него прошли примерно 1100 человек, и практически никто из них не остановился послушать талантливого скрипача дольше чем на 5 минут. Джошуа Белл играл 45 минут на своей скрипке стоимостью 3,5 миллиона долларов. Звучала гениальная музыка Баха. Это тот единственный случай в его жизни, когда после окончания публичного выступления всемирно известный музыкант Джошуа не услышал аплодисментов и собрал всего 33 доллара. Это при том, что билеты на его концерт в Бостоне стоили от 100 долларов и были полностью раскуплены задолго. Организаторов проекта интересовал вопрос: насколько все мы готовы и способны замечать прекрасное в «неподходящем» месте в «неудобный» момент? Мы находим время хандрить, унывать, жаловаться, в конце концов, некоторые из нас посещают психоаналитиков. Но насколько мы умеем улавливать то, что может наполнить нас светлыми, излечивающими эмоциями здесь и сейчас? Радость сиюминутного — как часто мы её пропускаем? И не пропускаем ли заодно с ней что-то такое, из чего в результате складывается всё самое важное?

В обычный день, в неподходящий час можем ли мы воспринимать красоту?

Про *Joie de vivre*, что тщательно скрывается в напутствии одного Кота

Иногда самоизоляция идёт на пользу.

Да, за 17 лет, что составляют разницу между моими девочками, у меня было время проанализировать и подумать. И только во второй раз, спустя почти два десятилетия, я поняла: главное, чего не стоит делать в декрете, — это торопить его и уклоняться от ограничений, в которые ты попал. Декрет — время созерцания. И если воспринимать этот специально отведённый отрезок времени именно так, усталость, оторванность от мира и однообразие уйдут далеко-далеко, даже не на второй план. С каждым ребёнком мы рождаемся заново. Мы получаем возможность обнулиться и обнаружить мир, в котором живём, как будто в первый раз — со свойственной ребёнку радостью, со свойственным

ему восхищением. Когда я родила вторую дочку, вдруг поняла, что живу, живу, живу и, кажется, нечаянно забыла, зачем родилась.

Правильно называть этот период не декрет, а отпуск. Отпуск по уходу за ребёнком. Но после такого «отпуска» так называть его... Счастье материнства столь велико, что я с радостью разделила бы его с помощницей по дому и няней. Одной это счастье просто не вынести.

Я вышла на первую прогулку и, едва заговорив с той, что везла свою коляску мне навстречу, поняла, что все мы, недавно ставшие мамами, — примерно в одном состоянии.

— Здравствуйте, Ия.

— Здравствуйте. Вы помните, как меня зовут, а вот я вас совершенно не помню!

— Вас зовут Ия, а меня — Лиля. Разница в одну букву — та интеллектуальная нагрузка, что оказалась мне по силам.

Меня раздражало даже самое обычное, то, к чему нормальные женщины к моменту рождения младенца давно готовы. Ничто не кромсает мой мир так, как пронзительный детский плач. Таким трудом сотканные, мои тонкие энергии, заслышав этот плач, летят по ветру рваной паутиной.

Раздражали все эти выражения на манер «мы покушали», «мы поспали», «мы покакали». Я негодовала: что за обезличивание человека с первых дней жизни? Почему бы не сказать: Катя поела или Сева поспал? И только потом я поняла — это обезличивание не ребёнка, а мамы. Если она искренне вовлечена, она — это не она, а то самое «мы». Она не помнит про себя — поела ли? Пospала ли? И так далее. Она поела и поспала только в одном случае — заодно с ребёнком.

Хорошие няни зарабатывают в Петербурге от \$2000. Если вы хорошая няня (или мама), первое ощутимо продолжительное время вы забываете о себе и живёте интересами ребёнка. Отчасти — да. Но — нет. Потому что декрет на самом деле — волшебное время. Для женщины оно может обернуться возможностью обнуления и полного обновления. Отречься от себя прежней, взять паузу и увидеть мир глазами только что родившегося человека — я поняла, что, если смогу всё это прочувствовать, смогу всецело проникнуться, у меня самой появится возможность возродиться заново.