Пофигизм

Поделюсь, как научилась бороться с отвратительным настроением. Я почти завязла, как в илистом болоте, в депрессии. И она, гадкая тварь, засасывала меня на дно – я то и дело размышляла о недостатках здоровья и собственной глупости, о смерти мужа и похоронах, о свежем переломе ноги и других печальных событиях из жизни, только что промчавшихся рядом диким смерчем и затянувшем меня в воронку...

Так бы и «кисла», если бы не друзья – реальные и виртуальные... Вот недавно общалась с мудрым другом из Интернета. Два предложения встряхнули меня в хорошем смысле слова:

– А ты возвращай здоровый пофигизм! А потом напиши об этом...

– Но я же и так постоянно стараюсь отвлекаться, – ответила, но задумалась. А ведь и правда, пессимизм утомляет, высасывает из нас жизненные силы. Из меня – так стопроцентно.

И решила я прислушаться к совету дорогого моего друга. Измениться. Подошла к предмету со всей серьёзностью. Открыла Интернет, ввела в поисковик слово «пофигизм», и получила к нему ряд синонимов: апатия, безразличие, безучастие, безучастность, бесчувственность, бесчувствие, дофенизм, наплевательское отношение, наплевательство, равнодушие, разгильдяйство, холодок... Да... Разгильдяйство в себе я возвращать точно не буду! Наплевательское отношение и наплевательство? – Пожалуй, тоже. Как и дофенизм с апатией – очень уж сильно! А вот равнодушие, некий холодок, определённое безразличие, безучастие и некоторая бесчувственность – мне бы не помешали...

«Проглотила» попавшуюся на глаза книгу Натальи Ром на соответствующую тему – полдня была под впечатлением. И вот работа над собою началась.

Что меня мучит в данный момент больше всего? Конечно, перелом ноги! Что я могу изменить? Избавиться от боли? Не могу – надо время. И безразличие! Вот он – элемент пофигизма – нога болит, а я не буду слушать боль, выпью обезболивающее и займусь делом. Давно собиралась связать новый берет – уже, наверное, забыла с какого конца правильно брать за спицы. А узора точно ни одного не вспомню! Вспомнила! За три дня связала, получилось симпатично – положительные эмоции, отлично...

А пока вязала, в голове роились мысли. В зад машины сына въехал пьяный дурак на «Опеле». Эх, растуды-ттттуды! Такая машина была красивая, и что теперь? Денег-то на ремонт сколько надо...

Та-а-ак. Стоп. Где моё искусственное безразличие? И некоторый холодок в эмоциях? Сказал же сын, что первый суд выиграл, и теперь ему заплатят по страховке. А там и полюбовно разойдутся... Спокойствие! Не переживать! – Включаю по-фи-гизм и отвлекаюсь...

...Эх, не могу вытерпеть этот дурацкий гипс на ноге! И что там так болит? Сниму я его, посмотрю... Разматываю верхние шары бинта, их метров десять! О-о-о... Там не сплошной гипс, а лангета – этакое корыто-сапожок с узким «входом» во внутрь по всей длине. Твёрдая, чертяка. Еле извлекла ногу. Ну, конечно! Как же медсёстры безобразно сформировали этот «сапог» на моей ноге – края «входа» врезались в кожу, натёрли её до крови – натуральные вавки! Вот они-то и болят, как счёсанные коленки в детстве... Зелёнка, повязка, высокие хлопчатые гольфы... А может, хватит повязки из эластичного бинта?.. На кой ляд мне это корыто на ноге?? Я и так буду прыгать... Решено. Лангета отправляется под диван, а я укладываю ногу на подушку – повыше. И отдыхаю. Ещё недавно падала с ног от усталости, ухаживая за больным мужем до последних его дней. И вот, надо же – отдохнула физически – дано было отлежаться? Всё в мире не просто так?..

Как там писала Наталья Ром? Надо быть уверенной в себе? Ну, да – пофигизм сродни уверенности. Всё! Будет! Хорошо! Вот и боль уменьшается, скоро буду бегать. Ага! Сейчас! Контрольный рентгеновский снимок показал, что за две недели не произошло никакой положительной подвижки – нога совершенно не думала срастаться!

Ну да. Было бы чудо, если бы она срослась без гипса. Да ещё я временами умудрялась наступать на неё. Слегка. Нечаянно...

А-а-а-а! Кто дёрнул меня снять это идиотское корыто с ноги?! Почему я его не прибинтовала назад?! Дура набитая! Тебе же не восемнадцать лет, и даже не тридцать восемь... Так! Стоп! Нельзя допускать негативные мысли в голову. Нельзя себя ругать. Забыла? Ты же возвращаешь по-фи-гизм! Спокойствие, равнодушие... Получите, распишитесь – подумаешь, ещё две недели в гипсу! Ну и красота, отдых продолжается – излажу все закоулки Интернета, найду, кого смогу из друзей-однокурсников по скайпу. Наконец-то разберусь, почему меня «выбрасывает» с форума, а временами и из Интернета вообще... А ещё пошью красивую подушечку – давно собиралась, а уж начитаюсь – вволю!

«Уверенность!» – пишет Наталья Ром – вот что есть здоровый пофигизм. Буду уверенной. «Всё пройдёт, как с белых яблонь дым»... Заживёт, и кости срастаются – терпение и время... И спокойное безразличие...

Окна у меня не пластиковые. Их бы заклеить, предварительно запаковав поролоновыми лентами. Не могу. А моим взрослым детям некогда. Работа, работа, собственные семьи...

– Тебе, что, холодно? – спрашивают по очереди.

– Не жарко, – отвечаю, – в квартире плюс пятнадцать. И я лежу.

Правда, под ногами электрогрелка. И на мне сто одежек. И сверху – плед, как говорил когда-то дедушка...

И вот по раннему в этом году холоду дочка решила отпустить свою дочь на соревнования по спортивной гимнастике в далёкий северный город. Правда, сама едет с ней. А ведь отопление ещё не скоро включат... Как там будет? Огромный холодный спортзал... Сколько одежды надо взять с собою? А еда? А то, сё?... А простудится-заболеет?... Та-ак, опять стоп!!! У внучки есть мама. У мамы – голова на плечах. Пусть думает. Мои доводы о холодной погоде не воспринимаются. Им – жарко – молодёжь! – И что ты мама волнуешься из-за ерунды? – удивляется дочка.

И, правда. Найду плюсы. Пусть будут соревнования и радость от них. И пусть будет октябрьская погода для моих любимых девочек. А для меня в квартире пусть будет прохладно! Здоровее, для кожи лица полезно. Опять же – для сердца.

Спокойно! Возвращаю в себе здоровый по-фи-гизм! Бесчувственность... Некий холодок в мыслях... Безразличие – так, значит, так ... Ну, и хорошо!

Зато сияет солнце, дожди прекратились, синее небо и зимние красные, не снятые с дерева яблоки за окном спальни на фоне синевы... Зато у моих девочек – предвкушение удовольствия от предстоящей поездки...

А я неделю буду ждать моих девочек, и созваниваться по телефону. И за это время уже, конечно, срастётся косточка в голеностопе, и я спокойно – с выращенным пофигизмом, запакую окна на зиму, и сквозь прозрачные вымытые стёкла увижу во дворе отремонтированную и выкрашенную, как новую, машину сына.