

ПРИЗМА ПОФИГИЗМА

ФИЛОСОФСКАЯ СКАЗКА
ДЛЯ ТРЕВОЖНЫХ

Екатерина Суворова

Екатерина Суворова

**Призма пофигизма.
Сказка для тревожных**

«Автор»

2026

Суворова Е.

Призма пофигизма. Сказка для тревожных / Е. Суворова —
«Автор», 2026

Дед Пихто, мутное стёклышко и один вопрос, который меняет всё. Эта сказка для взрослых, которые устали бояться. О том, как однажды к героине постучался странный старик с посохом и протянул ей мутное стекло на потёртом шнурке. Честная сказка для всех, кто устал бояться. Кто просыпается по ночам с тревогой в груди. Кто тащит на себе детей, работу, дом и ещё немножко этот мир. Кто забыл, когда в последний раз просто выдыхал. Внутри — никакой магии (ну, почти). Только один вопрос, который всё меняет. И история о том, как обычная женщина научилась не париться по пустякам и беречь себя. Жить дальше. Смеяться. Дышать. Тёплая, уютная история о том, как перестать тревожиться по пустякам, беречь свои нервы и наконец начать жить спокойно. Волшебство всё-таки существует. Оно внутри.

© Суворова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Философская сказка для тех, кто устал бояться	5
Вступление. Откуда берутся тревоги и куда уходит спокойствие	6
Глава 1 Подарок от мудреца	8
Глава 2 Как я чуть не потеряла Призму в мусорке	11
Глава 3 Инструкция, которую никто не прилагал	14
Глава 4 Волшебное слово «Ну и что?»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Призма пофигизма. Сказка для тревожных

Философская сказка для тех, кто устал бояться

Вступление. Откуда берутся тревоги и куда уходит спокойствие

Знаете, есть люди, которые просыпаются утром и сразу улыбаются.

Я не из таких.

Утром я ненавижу весь мир. Я просыпаюсь утром и сразу вспоминаю, что не сделала вчера, что нужно сделать сегодня и что, скорее всего, пойдёт не так в ближайшие пять минут. Ещё не открыв глаза, я уже чувствую его – тяжёлое, тёплое, липкое. Оно лежит у меня в груди, прямо под ключицами, размером с кулак. Я называю его Великим Пятном.

Великое Пятно – это моя тревога. Оно просыпается раньше меня. Оно ждёт, когда я открою глаза, чтобы начать свой утренний доклад: *«А помнишь тот разговор с начальником? А ты точно выключила утюг? А почему ребёнок кашлянул ночью? А что, если завтра...»*

Дальше можно не продолжать. Дальше начинается день.

Я – человек, который всё контролирует. Вернее, который очень старается всё контролировать. Список дел на сегодня. Список дел на завтра. Список дел на случай, если завтра вдруг отменят. Зарядка, завтрак, работа, звонки, учёба детей, ужин, уборка, проверить, всё ли купила, не забыла ли оплатить, не опоздала ли, не пропустила ли, не случилось ли чего.

Всё должно быть под контролем. Если всё под контролем – ничего страшного не случится.

Так я думала раньше.

Но оно всё равно случалось. Нет, не катастрофы. Никто не умирал, дома не горели, поезда не уходили без меня. Случалось другое: мелкие неприятности вырастали до размеров вселенских трагедий. Разбитая чашка – конец света. Опоздание на пять минут – позор на всю жизнь. Чей-то косой взгляд – я сделала что-то не так, я плохая, я ничтожество.

Великое Пятно росло. Иногда оно сжималось до размеров сливы, если всё было хорошо. Но чаще лежало в груди тяжёлым камнем. Я привыкла к нему. Думала, так и надо. Думала, у всех так.

Я вообще много чего думала. И всё время спешила. Спешила жить, спешила делать, спешила переживать. Остановиться не получалось – если я останавливалась, Пятно начинало давить сильнее.

И вот однажды я так устала от этой спешки, что просто не смогла ехать дальше.

Это случилось осенью. Я возвращалась из города, из очередного дня, который был похож на все остальные: сто тысяч дел, сто тысяч тревог, сто тысяч «надо» и «должна». В голове гудело. В груди пульсировало Великое Пятно. За окном машины мешался мокрый снег с дождём – та самая ноябрьская гадость, от которой хочется залезть под одеяло и не вылезать до апреля.

Я ехала и вдруг поняла, что не помню, как свернула на эту дорогу. И где я вообще нахожусь. Вокруг был лес. Тёмный, мокрый, чужой.

Я остановила машину на обочине.

И тут меня накрыло.

Всё сразу. Деньги, работа, семья, усталость, чувство, что я никуда не успеваю, что я плохая мать, плохая подруга, плохая дочь, плохая сотрудница, плохой человек. Что я всё делаю не так. Что никогда не будет лучше. Что я просто упала в эту яму и не могу выбраться.

Я сидела в машине посреди леса и редела.

Не красиво, не аккуратно, не как в кино. А по-настоящему, навзрыд, с размазыванием слёз по щекам и всхлипами, от которых сотрясается всё тело. Слёзы текли так, что я перестала их вытирать. Просто сидела и смотрела, как мокрый снег стекает по стеклу, и думала: «Всё. Я это не переживу».

И в этот момент – в самый разгар моего личного конца света – кто-то постучал в стекло. Тук-тук-тук.

Я подскочила так, что чуть не врезалась головой в потолок. Сердце ухнуло куда-то в район педалей. Лес, ночь, безлюдная дорога, а тут – стучат.

Я повернула голову.

За окном стоял старик.

Самый настоящий старик из сказки. Длинная седая борода, смешная шапка с помпоном, плащ какой-то странный – то ли пальто, то ли ряса, то ли просто плед, в который он закутался. И посох. Настоящий деревянный посох, которым он только что стучал в моё стекло.

Я смотрела на него и хлопала мокрыми глазами. Старик смотрел на меня и улыбался в бороду.

Так мы и замерли: я – в машине, вся в слезах и соплях, он – под мокрым снегом, с посохом наперевес.

А потом он поднял руку и поманил меня пальцем.

– Выходи, – сказал он беззвучно, одними губами. Но я почему-то услышала.

И почему-то открыла дверь.

А вот что было дальше – это уже совсем другая история.

Но это, как говорят в хороших сказках, уже в следующей главе.

Глава 1 Подарок от мудреца

Я вылезла из машины и чуть не упала.

Ноги не слушались – то ли от нервов, то ли от холода, то ли от всего сразу. Мокрый снег тут же принялся за работу: залез за шиворот, намочил волосы, противно закапал с носа. Я стояла перед стариком и чувствовала себя полной дурой.

Он разглядывал меня с любопытством. Без жалости, без осуждения, просто с интересом, как разглядывают странную зверушку в зоопарке.

– Красиво ревьешь, – одобрительно сказал он. – С надрывом. Давно так?

Я хотела ответить что-то колкое, но вместо этого икнула. Потом ещё раз. Потом шмыгнула носом и окончательно потеряла весь свой взрослый и солидный вид.

– Д-день тяжёлый, – выдавила я.

– День, – задумчиво повторил старик. – А по глазам вижу – не день. Неделя? Месяц? Год?

Я молчала. Потому что если честно – то вся жизнь.

– Ну пойдём, – сказал он и развернулся к лесу.

– Куда? – опешила я.

– Ко мне. Тут недалеко. Чай пить.

Я посмотрела на тёмный лес, на мокрый снег, на свои тонкие осенние сапоги и на сумасшедшего старика с посохом. В моей голове включилась программа «Опасность»: *не ходи с незнакомцами, тем более в лес, тем более ночью, тем более, когда ты одна, и вообще это классическое начало плохого фильма ужасов.*

– Да не бойся, – усмехнулся старик, будто прочитав мои мысли. – Я не маньяк. Маньяки сейчас в тёплых домах сидят, сериалы смотрят. Кому охота в такую погоду по лесам бродить? Только дуракам вроде меня.

– А вы кто? – спросила я.

Он обернулся, хитро прищурился и сказал:

– Местный. Лесник. Дед Пихто.

– Пихто?

– Ну да. А ты думала, как меня зовут? Кузьмич? Кузьмич – это вон тот пень, – он ткнул посохом в замшелый ствол у дороги. – А я Пихто.

Я моргнула. Пень, конечно, не шевельнулся и ничего не сказал в своё оправдание.

– Ладно, – сдалась я. Потому что, честно говоря, если это был маньяк, то самый нелепый маньяк в моей жизни. А если не маньяк, то я просто замёрзну и умру здесь от глупости. Лучше уж умереть от чая.

Мы пошли в лес.

Вокруг было темно и сказочно. Мокрый снег падал на чёрные ветки, под ногами хлопало, где-то ухала сова – ну точно, как в детских книжках с картинками. Я шла за дедом Пихто и думала: «Вот он, момент. Сейчас будет избушка на курьих ножках, или нора хоббита, или вообще портал в Нарнию».

Избушка оказалась обычной. Деревянная, старая, с крыльцом и запертой на задвижку дверью. Никаких курьих ножек и в помине не было. Даже ставни не скрипели, хотя обязаны были по законам жанра.

Дед Пихто толкнул дверь, и мы вошли.

Внутри было тепло и пахло травами. На печке дремал рыжий кот размером с небольшую собаку. В углу стояла огромная русская печь, на стенах висели пучки сушёных растений, а на столе – самый обычный чайник и две кружки. Никаких черепов, никаких магических кристаллов, никаких котлов с зельями.

– Садись, – кивнул дед на лавку. – Сейчас чай будем пить. С мятой, с мёдом. От всех болезней, а от глупости особенно.

Я села. Кот приоткрыл один глаз, окинул меня ленивым взглядом, решил, что я неопасна, и снова закрыл.

Дед Пихто гремел чайником, заваривал что-то в большом заварнике, и в избе разливался такой уютный, такой домашний аромат, что у меня защипало в носу. Снова. Но теперь не от слёз, а от чего-то другого. От забытого чувства, что можно просто сидеть и ждать чай, и ничего не делать, и никуда не бежать.

Передо мной поставили кружку. Большую, глиняную, тёплую.

– Пей.

Я пила. Чай был вкусный, сладкий, с мятой и ещё чем-то неуловимым, отчего внутри разливалось тепло. Великое Пятно в груди чуть сжалось. Совсем чуть-чуть, но я это почувствовала.

– Хорошо, – выдохнула я.

– То-то же, – кивнул дед. – А теперь рассказывай.

– Что рассказывать?

– Что ревела-то? Из-за чего сырость в лесу разводила?

Я открыла рот и закрыла. Как ему объяснить? Что у меня всё сразу? Что я устала? Что я не справляюсь? Что внутри сидит это проклятое Пятно и душит?

– Тяжело, – сказала я коротко. – Всё тяжело.

Дед Пихто понимающе кивнул.

– Знаю, – сказал он. – Вижу. Тревога у тебя, милая. Большая, жирная, как тот кот на печи. Сидит в груди и лапой давит.

Кот на слове «жирная» возмущённо дёрнул ухом, но просыпаться не стал.

– Как вы... откуда вы знаете про Пятно? – удивилась я.

– А я всё знаю, – ухмыльнулся дед. – Я ж Пихто. Моё дело – знать.

Он поставил свою кружку на стол, поднялся и подошёл к старому комоду, стоящему в углу. Долго копался в ящиках, что-то перебирал, бормотал под нос. Я слышала обрывки: «не то... опять, не то... ага, вот это... нет, это для бородавок... где же оно...»

Наконец он издал победный звук и повернулся ко мне. В руках у него было что-то маленькое, поблёскивающее в свете керосиновой лампы (да, у него была именно керосиновая лампа, я проверяла).

– На, – сказал он и протянул мне это.

Я взяла.

На ладони лежало стекло.

Обычное на первый взгляд, мутноватое, в царапинах, с дырочкой и потёртым шнурком. Если не знать, можно подумать, что это мусор, который случайно завалялся в кармане старого пальто.

– Что это? – спросила я.

– Призма, – ответил он. – Пофигизма.

Я моргнула.

– Чего-чего призма?

– Пофигизма, – повторил старик терпеливо, как будто объяснял прописные истины. – Волшебная вещь. Смотришь на проблему через неё – и она уже не такая страшная. Нервы бережёт, здоровье сохраняет. Полезная штука. Мне самому когда-то давно подарили. Теперь я тебе дарю.

Я повертела стекло в руках. Тёплое. Тяжёленькое такое, увесистое. На свет посмотрела – ничего особенного, просто мутное стекло.

– И как им пользоваться?

– А никак, – пожал плечами дед. – Смотри и всё. И вопрос один задавай.

– Какой вопрос?

– «Ну и что?» – сказал старик и улыбнулся беззубым ртом. – Главный вопрос в жизни. Ну и что? Попробуй. Как припрёт – спроси.

Я хотела спросить ещё что-то, но вдруг почувствовала, что очень хочу спать. Глаза слипались, чай с мятой делал своё дело, в избе было тепло, кот на печи тихонько похрапывал, и у меня не было сил сопротивляться.

– Поспи, – услышала я будто издалека. – Утро вечера мудренее.

Я опустила голову на руки и провалилась в сон.

Проснулась я от того, что замёрзла.

Сильно. И сидела как-то неудобно, скрючившись на чём-то твёрдом.

Я открыла глаза.

Я сидела в своей машине. На водительском сиденье. Голова упиралась в руль, шея затекла, в машине было холодно, как в холодильнике. За окном серел рассвет.

Я ошалело завертела головой. Никакой избушки. Никакого деда Пихто. Никакого кота размером с собаку. Только лес, мой старенький «Фольксваген» и утренний туман.

«Приснилось», – подумала я с разочарованием. Таким тёплым и уютным был тот сон. Такой настоящий чай, такой настоящий дед...

Я потянулась, чтобы завести машину и наконец уехать из этого дурацкого леса.

И тут моя рука нащупала что-то в кармане куртки.

Я достала это.

На ладони лежало стекло. Мутноватое, в царапинах, с дырочкой и потёртым шнурком.

– Ничего себе приснилось, – сказала я вслух.

Я вертела стекло так и эдак. Подносила к глазам. Смотрела на просвет. Пыталась разглядеть в нём хоть какой-то намёк на волшебство.

Ничего.

Просто кусок мутного стекла. Старое, побитое, никому не нужное. С такими стекляшками дети играют на пляже, пока родители загорают. А потом выбрасывают, потому что это просто мусор.

– Я думала, будет магия, – вздохнула я. – А это просто стекло.

Я чуть не выкинула его в окно. Честное слово, рука уже потянулась открыть дверцу и выбросить эту бесполезную побрякушку в придорожные кусты.

Но что-то меня остановило. То ли воспоминание о тёплой избе и добром старике, то ли просто любопытство. То ли привычка не выкидывать мусор в неположенных местах. Я сунула стекло обратно в карман, завела машину и поехала домой.

Я ещё не знала тогда, что это стекло изменит мою жизнь.

Я ещё не знала, что дед Пихто был прав.

И я совершенно не подозревала, как скоро мне пригодится его главный вопрос: «Ну и что?»

Глава 2 Как я чуть не потеряла Призму в мусорке

Я вернулась домой под утро, злая, замёрзшая и дико хотела спать.

В голове шумело, в груди пульсировало Великое Пятно, напоминая, что вчерашний день был провальным, сегодняшний, скорее всего, будет таким же, а жизнь вообще – штука тяжёлая и несправедливая.

Дома все спали. Я разулась, прошмыгнула в ванную, посмотрела на себя в зеркало и ужаснулась. Оттуда на меня смотрела тётка с опухшими глазами, растрёпанными волосами и таким выражением лица, будто её только что уволили, бросили и лишили наследства одновременно.

– Красавица, – прошептала я своему отражению. – Мисс Вселенная.

Отражение грустно промолчало.

Я разделась, залезла под душ, постояла под горячей водой, пока не кончилась горячая вода, потом выползла, кое-как вытерлась и рухнула в кровать. Перед тем как провалиться в сон, я нащупала в кармане куртки стекло, вытащила его, повертела в руках и положила на тумбочку.

– Утром разберусь, – пробормотала я и отключилась.

Утро наступило как-то слишком быстро.

И сразу началось.

Сначала зазвонил будильник. Потом зазвонил телефон – начальник. Потом в дверь постучали – курьер, которого я не ждала, но который принёс посылку, которую я тоже не ждала, и она оказалась не моей, и пришлось объяснять, что я не Иванова, и посылку забирать отказываюсь, и курьер обиделся, и ушёл, и хлопнул дверью.

Потом я пошла на кухню варить кофе и обнаружила, что вчера забыла купить кофе. Вообще забыла. Кофе закончился ещё позавчера, а я, занятая своими великими страданиями, не соизволила заехать в магазин.

– Отлично, – сказала я вслух. – Просто отлично.

Потом из комнаты вышла дочь и спросила, где её любимая белая блузка, потому что сегодня в школе концерт, и она обещала быть в белой блузке, а блузка, как выяснилось, висела в шкафу грязная, потому что я забыла её постирать.

– Мама, ну как так? – спросила дочь таким тоном, будто я лично подорвала её карьеру в большом театре.

Я хотела объяснить, что у меня был трудный день, что я устала, что я вообще не спала ночь в лесу, но потом поняла, что это будет звучать как полный бред. Особенно про лес.

– Сейчас стираем, – сказала я. – Быстрой стиркой. Высохнет.

– Не высохнет! – трагически заявила дочь. – Всё пропало!

И ушла, хлопнув дверью. У нас в семье все любят хлопать дверями. Талант, видимо, передаётся по наследству.

Я пошла стирать блузку. По дороге зацепилась за угол, уронила вазу. Ваза, к счастью, была пластиковая и не разбилась, но вода из неё вылилась на ковёр. Я пошла за тряпкой, по дороге вспомнила, что не полила цветы, и цветы, кажется, уже начали умирать и смотреть на меня с укором.

– Простите, – сказала я фикусу. – Я скоро.

Фикус не поверил.

– Прекрасно, – сказала я. – Просто сказочное утро.

И тут я вспомнила про стекло.

Оно так и лежало на тумбочке. Мутное, царапанное, бесполезное. Я взяла его, повертела в руках и чуть не выкинула в мусорное ведро. Честное слово, рука уже потянулась.

Но потом я вспомнила деда Пихто. Его улыбку, его чай, его слова: «Смотри через него, девочка. Оно лечит».

– Ладно, – сказала я стеклу. – Давай, лечи. Покажи, на что ты способно.

Я поднесла стекло к глазам и посмотрела на кухню.

Ничего не произошло.

Я смотрела на грязную посуду в раковине. На пустую хлебницу. На фикус, который всё ещё умирал, но уже как-то совсем обречённо. Всё было на месте. Никакой магии.

Я перевела взгляд на пятно от кофе на своей футболке. Пятно было на месте. Оно не исчезло, не уменьшилось, не позеленело. Просто пятно.

– Ну и стекло, – разочарованно вздохнула я. – Мусор.

Я уже хотела опустить руку, но вдруг поймала себя на мысли, что смотрю на это пятно как-то иначе.

Раньше, минуту назад, это пятно было катастрофой. «Я испортила футболку, я неряха, я не умею за собой следить, теперь придётся покупать новую, а денег нет, а если и есть, то на что я их потрачу, на футболку? а надо на другое, а я всё равно её куплю, а потом буду себя ругать, что потратила, и вообще я урод...»

Примерно так работает моя голова. Обычно. От пятна до мыслей о мировом заговоре за три секунды.

А сейчас я просто смотрела на пятно. Через стекло. И думала: «Пятно. Просто пятно. На футболке. Которую можно постирать».

Я отняла стекло от глаз. Пятно снова стало немножко ужасным. Поднесла стекло – стало просто пятном.

– Ого, – сказала я вслух.

Я побежала в комнату, где дочь рыдала над блузкой, которая не сохла.

– Смотри, – сказала я и поднесла стекло к её глазам. – Посмотри на блузку через это.

Дочь посмотрела. Потом на меня. Потом снова на блузку.

– И что?

– Ну и что, что она мокрая? – спросила я. – Варианты?

Дочь задумалась. Слёзы у неё как-то сами собой высохли.

– Можно погладить утюгом, – сказала она. – Или надеть другую. У меня есть с цветком.

– Вот видишь! – обрадовалась я. – С цветком ничем не хуже любимой. А если кто спросит, скажешь, что это такой творческий беспорядок. Модно же сейчас?

– Не знаю, – с сомнением протянула дочь. – Но вообще... да, можно с цветком.

Она ушла надевать блузку, и дверью уже не хлопнула. Прогресс.

Я пошла на кухню, села на табуретку и уставилась на стекло. Оно лежало на ладони, тёплое и тяжёлое, и в свете утреннего солнца казалось уже не таким мутным.

– Ты реально работаешь, – прошептала я. – Ты просто... работаешь.

И тут я вспомнила про вопрос. Про тот самый, который велел задавать дед Пихто.

Я поднесла стекло к глазам, окинула взглядом разгромленную кухню, вспомнила про отсутствие хлеба, про начальника, который звонил с утра пораньше, про вчерашний день, про свою усталость, про Великое Пятно в груди.

И спросила:

– Ну и что?

Я ждала чего-то. Грома среди ясного неба. Голоса свыше. Может, знака.

Но мир просто ответил тишиной. А потом я поняла, что тишина – это и есть ответ.

Ну и что? Ну, нет хлеба. Можно сходить купить. Или съесть кашу. Или вообще не завтракать, полезно же.

Ну и что, что начальник звонит? Не горит – перезвоню. Горит – тоже перезвоню, но чуть позже.

Ну и что, что вчера был ужасный день? Он закончился. Сегодня новый. И даже если он будет таким же – ну и что? Я это переживу. Я всё переживала до сих пор.

Великое Пятно в груди шевельнулось. Оно как будто сжалось. Совсем чуть-чуть, но я это почувствовала. Ему там, внутри, стало тесновато. Потому что место, которое раньше занимала паника, теперь начало заполняться чем-то другим.

Спокойствием.

– Ну надо же, – сказала я вслух. – Работает, зараза.

С того дня я не расставалась со стеклом.

Носила его в кармане, в сумке, вешала на шею. Смотрела через него на всё: на очереди в поликлинике, на ссоры с мужем, на собственные морщины у зеркала, на новости в интернете, на страхи перед будущим.

Я проверяла его в бою. Испытывала на прочность. Пыталась сломать, надавить посильнее – вдруг треснет? Не треснуло.

Я задавала свой вопрос. Снова и снова. «Ну и что? Ну и что? Ну и что?»

И мир отвечал. Оказывается, если спросить по-настоящему, он всегда отвечает.

Не сразу. Не всегда так, как хочется. Но отвечает. Отвечает о том, что это не конец света. Отвечает «Ничего».

И чем чаще я спрашивала, тем меньше становилось Великое Пятно. Оно не исчезло совсем – наверное, уже и не исчезнет никогда. Но из тяжёлого камня оно превратилось в маленькую горошину. Которая иногда напоминает о себе, но уже не давит так, что не вздохнуть.

Я всё ещё тревожусь. Я всё ещё переживаю. Я всё ещё человек.

Но теперь у меня есть Призма.

И есть главный вопрос для тревожных: «Ну и что?».

Глава 3 Инструкция, которую никто не прилагал

Вы когда-нибудь покупали технику, открывали коробку и первым делом искали инструкцию?

Я да.

Я из тех людей, которые читают инструкцию к тостеру от корки до корки, хотя там написано только «вставьте хлеб, нажмите рычажок, не суйте внутрь кошку». Мало ли. Вдруг есть секретный режим поджаристости, о котором умалчивают производители?

С Призмой было сложнее. Инструкции не прилагалось. Вообще.

Ни коробочки, ни бумажечки, ни даже ссылки на сайт с видеоуроками. Только стекло на потёртом шнурке и слова деда Пихто: «Смотри и всё. И вопрос один задавай».

– Спасибо, дед, – бормотала я в первые дни. – Очень помог. Прямо исчерпывающее руководство.

Призма молчала. Она вообще была неразговорчивой. Лежала себе в кармане и ждала.

А я ждала чуда. Честно. Я думала, что сейчас буду смотреть на проблемы через стекло, и они будут рассасываться, как сахар в горячем чае. Раз – и нет проблемы. Два – и всё хорошо. Три – и я сижу на облачке, ем зефир и слушаю пение ангелов.

Не тут-то было.

Первая неделя превратилась в сплошной эксперимент. Я тестировала Призму на всём подряд. Как лабораторная мышь, только с фантазией.

Эксперимент первый. Начальник.

Утро понедельника. Начальник вызывает к себе в кабинет и начинает говорить что-то про отчёт, который я «совершенно точно должна была сдать в пятницу, но почему-то не сдала, и вообще, если так пойдёт дальше, то я не знаю, что с вами делать, Суворова».

Обычно в этот момент у меня включалась программа «Замри и умри». Я переставала дышать, краснела, бледнела, покрывалась пятнами и мысленно писала заявление по собственному желанию, хотя отчёт, между прочим, был сдан ещё в четверг, просто этот товарищ вечно всё теряет.

В этот раз я полезла в карман за Призмой.

Начальник смотрел на меня с укоризной. Я смотрела на начальника через мутное стекло.

И вдруг я увидела.

У него усы смешно шевелились, когда он говорил. Одна пуговица на рубашке была застёгнута криво. На галстуке – маленькое пятнышко от вчерашнего обеда. И глаза у него были не злые, а просто уставшие. Как у человека, который тоже не высыпается, тоже переживает, тоже боится, что его уволят, и вообще – дома, наверное, тоже проблемы.

Я смотрела на него через Призму и думала: «Господи, да он же просто маленький испуганный человек в нелепых штанах».

Штаны, кстати, действительно были нелепые. В клеточку.

– Вы меня слушаете, Суворова? – спросил начальник.

Я опустила стекло.

– Да, – сказала я. – Слушаю. Но отчёт я сдала в четверг. Я могу показать вам письмо.

Начальник замер. Потом полез в компьютер, нашёл письмо, прочитал, покраснел (уже сам), пробормотал что-то про «техническую ошибку» и отпустил меня.

Я вышла из кабинета живая, не уволенная и даже с чувством лёгкого превосходства. Потому что видела его в клетчатых штанах.

Призма работала.

Эксперимент второй. Очередь в поликлинике.

О, это был высший пилотаж.

Вы знаете эти очереди? Когда талон на 10 утра, а в кабинет заходишь в 11:45, потому что перед тобой бабушка с двадцатью вопросами, потом мамаша с орущим ребёнком, потом мужчина, которому «только спросить», и он спрашивает сорок минут.

Я стояла в этой очереди и чувствовала, как закипаю. Великое Пятно пульсировало. Внутри поднималась волна праведного гнева: «Да сколько можно! У меня тоже дела! У меня тоже жизнь! Я тоже занятой человек!»

Я достала Призму.

Посмотрела на очередь. Посмотрела на закрытую дверь кабинета. Посмотрела на часы.

Ну и что?

Ну и что, что я опоздаю? Опоздаю – переживу. Ну и что, что очередь длинная? Она не вечная. Ну и что, что бабушка задаёт дурацкие вопросы? Ей, может, страшно. Она одна. Врач – единственный человек, который с ней сегодня поговорит.

Я убрала стекло и вдруг заметила, что дышать стало легче. Пятно сжалось. Я стояла в очереди и не злилась. Я просто стояла. Смотрела в окно. Думала о своём.

В кабинет я зашла в 11:52. И даже не злая.

Эксперимент третий. Провальный. Солнце.

Не смотрите через Призму на солнце.

Я предупредила.

Мне просто стало интересно, что будет. Вдруг она покажет мне какие-то космические тайны? Вдруг я увижу другие миры?

Я увидела яркие круги перед глазами и полчаса чихала. Призма, к счастью, не расплавилась, но я поняла: у всего есть границы. Даже у волшебства.

Эксперимент четвёртый. Домашний. Самый сложный.

Вечер. Тяжёлый день на работе. Я прихожу домой и мечтаю только об одном: залезть в ванну, потом в пижаму, потом под плед и чтобы меня никто не трогал хотя бы полчаса.

Но дома – дети.

Сын встречает меня в коридоре с таким лицом, будто только что похоронил хомячка. Хотя хомячка у нас нет, слава богу.

– Мам, я двойку получил, – выдаёт он.

И замирает. Ждёт бури.

Обычно буря случается. Я начинаю длинную лекцию про то, что учиться надо, что без образования никуда, что я на работе вкалываю, а он, значит, двойки тащит, что стыдно, что позор, что вот у Людмилы из бухгалтерии сын – отличник, а ты...

В общем, вы знаете этот монолог. Сами его, может, в детстве слушали. Сами, может, теперь произносите.

В этот раз я полезла в карман за Призмой.

Сын смотрит на меня виноватыми глазами. Щёки красные, лохматый, форма мятая, пуговица болтается на нитке. Живой, тёплый, мой.

Я смотрю на него через стекло.

Ну и что?

Ну, двойка. Что случится? В космос не возьмут? Так он и не собирался. Доктором наук не станет? Может, и не надо. Инженером? Тоже не факт. Умрёт от голода под забором из-за одной двойки по математике в девятом классе? Статистика говорит, что вряд ли.

Я убираю стекло. Сын всё ещё стоит и ждёт приговора.

– Расстроен? – спрашиваю я.

Он кивает.

– Я тоже расстраиваюсь, когда у меня что-то не получается, – говорю я. – Давай вечером разберём, что там было. Вместе. А сейчас иди ешь.

Сын моргает. Он не верит своим ушам. Обычно после двойки как минимум час ада.

– Иди-иди, – говорю я. – Я устала. Иди.

Он уходит на кухню. Через минуту оттуда слышится звон вилок и его разговор с сестрой. Жизнь продолжается.

Я иду в комнату к дочке. Она лежит на кровати, уткнувшись в телефон. Лежит тут, судя по позе, уже часов пять. Уроки не сделаны, комната не убрана, обещала помочь с уборкой – не помогла.

Внутри уже привычно закипает. Великое Пятно дышит огнём.

– Ты опять целый день в телефоне? – начинаю я голосом, который мне самой не нравится.

Дочка не отрывается от экрана:

– Ага.

– А уроки?

– Успею.

– А комната?

– Потом.

Обычно в этот момент я взрываюсь. Начинаю про то, что телефон отберу, что она не ценит, что я работаю, а она, что зрение испортит, что погулять надо, что живое общение, что...

Достаю Призму.

Смотрю на дочку через стекло. Она лежит, укутанная в плед, волосы растрёпаны, на щеке подушкой отпечаток. В телефоне у неё, кажется, какая-то игра. Или переписка с подружками. Она улыбается краешком губ.

Ну и что?

Ну, просидела в телефоне. Что случится? Мир рухнет? Нет. Зрение испортится? Может быть. Но не за один день. Уроки не сделаны? Сделает вечером, когда я сяду рядом и проконтролирую. Комната не убрана? Уберёт завтра. Или послезавтра. Или я её убью, но это уже крайняя мера.

Я убираю стекло и сажусь на край кровати.

– Что там у тебя? – спрашиваю я мирно.

Дочка подозрительно косится на меня.

– Игра, – говорит она осторожно.

– Классная?

– Ага. Там надо ферму строить.

– Покажешь?

Она удивлённо, но показывает. Я смотрю, как она строит свою виртуальную ферму, и думаю о том, что мы с ней давно вот так просто не сидели. Рядом. Без претензий. Без лекций.

Через полчаса она сама откладывает телефон и идёт делать уроки. Сама. Без скандала.

Я сижу на её кровати, верчу в руках Призму и улыбаюсь.

Главное открытие.

За эту неделю я поняла главное.

Призма – это не волшебная палочка. Она не решает проблемы. Она не платит долги, не лечит болезни, не исправляет двойки и не вытаскивает детей из телефонов.

Она делает другое. Она снимает с проблемы слой ужаса.

Знаете, как бывает: проблема размером с таракана, а кажется драконом. Орёт, дышит огнём, заслоняет небо. Ты стоишь перед этим драконом и думаешь: «Всё, это конец».

А Призма показывает: это просто таракан. Ну, большой. Ну, страшненький. Но таракан. Его можно прихлопнуть тапком. Можно не прихлопывать, если вам не жалко. Можно просто вынести на улицу и отпустить. Он же маленький.

Дракон сдувается до насекомого. И становится не страшно.

А когда не страшно – начинаешь думать головой. А не паникой. А это, оказывается, очень полезный навык.

Техника безопасности.

За эту же неделю я выяснила, на что нельзя смотреть через Призму:

На солнце (уже было, не повторяйте).

На паспорт с долгами по кредитам (долги не исчезают, проверено).

На весы утром после праздников (цифры те же, а иллюзия, что они меньше, опасна для психики).

На фотографии бывших (становятся просто людьми, теряется весь трагизм – обидно).

И на что нужно смотреть обязательно:

На себя в зеркало в плохой день.

На список дел, когда руки опускаются.

На новости, когда кажется, что мир сошёл с ума.

На детей, когда хочется их убить (в переносном смысле, конечно).

На будущее, когда страшно.

Вечер воскресенья.

Я сидела на кухне, пила чай и вертела в руках своё стекло. Оно уже не казалось мне мутным и бесполезным. В нём была какая-то своя красота – в этих царапинах, в этой неровной поверхности, в этом потёртом шнурке.

– Ты хорошая, – сказала я Призме. – Ты мне нравишься.

Призма, как обычно, промолчала. Но мне показалось, что она довольно сверкнула на свету.

Из комнаты доносились голоса детей. Они уже не ругались, а о чём-то спорили – кажется, делили последнюю шоколадку. Обычно этот звук включал у меня режим «Срочно вмешаться и навести порядок». А сейчас я просто слушала.

Они есть. Они живы. Они спорят из-за шоколадки, а не из-за чего-то серьёзного.

За окном шёл дождь. На работе ждала новая неделя. В груди чуть заметно пульсировало Великое Пятно – напоминало о себе, но уже без прежней настойчивости.

Я поднесла Призму к глазам и посмотрела на дождь.

Капли стали просто каплями. Не символом тоски, не знаком свыше, не предвестником депрессии. Просто водой, которая падает с неба, чтобы потом напоить землю.

Ну и что?

Ну и ничего.

Просто дождь.

Просто дети.

Просто жизнь.

Глава 4 Волшебное слово «Ну и что?»

Знаете, есть слова, которые мы произносим каждый день, даже не задумываясь.

«Привет», «пока», «как дела», «нормально», «что ж так долго-то», «кто последний в очереди», «это просто счастье какое-то», «это просто кошмар какой-то».

Слово «ну и что» я тоже произносила раньше. Но совсем не так, как научил меня дед Пихто.

Раньше это было оружие. Знаете, такой подростковый аргумент, когда нечего возразить, а спорить хочется. Мама говорит: «Надень шапку». А я отвечаю: «Ну и что?» В смысле — и что ты мне сделаешь, всё равно не надену.

Или коллега говорит: «Ты опять опоздала». А я: «Ну и что?» В смысле — подумаешь, ничего страшного.

Агрессивное такое «ну и что». С вызовом. С подтекстом: «отстань».

Дед Пихто научил меня другому «ну и что». Тихому, спокойному, даже немного ленивому. Такому, от которого у проблем как будто сдуваются шины.

Как это работает

Представьте: вы стоите перед огромной горой проблем. Она чёрная, страшная, нависает над вами и вот-вот рухнет. Вы смотрите на неё и думаете: «Как я это переживу? Как я это выдержу? За что мне это всё?»

А теперь представьте, что вы подходите к этой горе близко-близко, тыкаете в неё пальцем и говорите:

— Ну и что?

И гора задумывается. Потому что вопрос-то хороший. А действительно — ну и что?

Что случится, если это произойдёт? Что случится, если не произойдёт? Что случится, если я это переживу? Что случится, если не переживу? Спойлер: переживу, куда денусь.

ОГЭ

Прошло несколько недель с тех пор, как у меня появилась Призма. Я уже довольно ловко с ней управлялась, но иногда забывала. Особенно в стрессовых ситуациях.

И вот ситуация. У сына ОГЭ. Девятый класс — это вам не шутки. Это первый настоящий экзамен в жизни. От него вроде бы ничего не зависит, все говорят, что это просто репетиция ЕГЭ, но попробуйте объяснить это материнскому сердцу.

Все родители в чате уже месяц в истерике. «Ах, какие сборники купить! Ах, какие репетиторы нужны! Ах, мой не спит, не ест, всё учит! Ах, мой спит и ест, но не учит — это ещё страшнее!»

Я тоже переживала. Честно. Великое Пятно пульсировало, подкидывало картинки: сын сидит бледный, ничего не помнит, двойка, не сдаст три предмета, не получит аттестат, не поступит в колледж, пойдёт в армию, а потом будет работать дворником, а ведь могли бы вырастить человека...

В общем, вы знаете этот сериал. Ужастик в голове, который крутят на повторе.

Вечер перед первым экзаменом. Сын сидит за столом, перед ним раскрыты учебники, но он в них не смотрит. Он смотрит в стену. Глаза пустые.

— Мам, — говорит он тихо. — А вдруг я не сдам?

Я подхожу, сажусь рядом. Хочется сказать что-то бодрое, вроде «ты всё выучил, ты справишься, не переживай». Но язык не поворачивается. Потому что я не знаю, выучил ли он. И справится ли. И вообще — откуда мне знать?

И тут я вспоминаю про Призму. Нашупываю её в кармане, сжимаю в кулаке.

Ну и что?

Ну, не сдаст. Что случится?

Будет пересдача. Летом. Два шанса. Не сдаст пересдачу? Останется в девятом классе. Ну и что? Великие люди иногда по два года в одном классе сидели. Мой дядя, между прочим, девять классов три года заканчивал. А потом в лётное училище поступил. И летал. Командиром экипажа.

Не поступит в колледж? Можно в десятый пойти. Не захочет в десятый? Можно работать пойти, а потом вечером учиться. Не захочет работать? Захочет, куда денется. Есть хочется всегда.

Я смотрю на сына. Он такой большой уже, а глаза испуганные, как в детстве, когда он боялся темноты.

— Слушай, — говорю я. — Давай так. Ты идёшь и сдаёшь как можешь. Если сдашь — отлично. Если нет — придумаем что-нибудь. Люди как-то живут после несданных экзаменов. Даже счастливо живут.

Он смотрит на меня с недоверием.

— Правда?

— Правда. Ну и что, что экзамен? Экзамен — это просто экзамен. Это не конец света. Это даже не конец недели.

Он молчит. Потом кивает.

— Ладно, — говорит. — Пойду спать тогда. А то уже голова не варит.

И уходит.

Я сижу на его месте, смотрю на раскрытые учебники и думаю: «Господи, ну и где я была с этой Призмой, когда сама экзамены сдавала? Наверное, в три раза меньше бы нервов потратила».

Дочка и подруги

С дочкой, как вы уже поняли, всё сложнее. Она у меня в том возрасте, когда подруги — это всё. Без подруг — жизнь не жизнь, существование не имеет смысла, солнце не светит, трава не растёт.

И вот в один прекрасный день она приходит из школы и сразу видно — что-то случилось. Лицо красное, глаза на мокром месте, губы поджаты.

— Мам, — говорит она и сразу в слёзы. — Мам, они дуры. Они... они...

Дальше идёт текст, который я не буду здесь воспроизводить, потому что там много нелитературных выражений про её лучших подруг.

Я её обнимаю, глажу по голове, даю выплакаться. Потом веду на кухню, наливаю чай с чем-то вкусным. Сажусь напротив.

— Рассказывай.

И она рассказывает. История старая как мир: поссорились из-за мальчика. Точнее, одна подруга сказала другой, что третья видела, как первая смотрела на мальчика, который нравится второй, хотя первая вообще на него не смотрела, а просто мимо проходила, но вторая не поверила, и теперь все против всех, и жизнь кончена.

Я слушаю и киваю. Внутри включается привычная материнская программа: «Сейчас я пойду в эту школу, сейчас я этим дурам всё выскажу, сейчас я им устрою, сейчас я классной руководительнице позвоню, сейчас я их родителям...»

Обычно я бы уже закипала. Великое Пятно пульсировало бы, подкидывая картинки: дочь останется одна, без подруг, будет сидеть в школе в углу, никто с ней не разговаривает, травля, депрессия, психолог, антидепрессанты, больница...

В общем, сценарий хуже, чем у Стивена Кинга.

Но тут я вспоминаю про Призму. Нашупываю её в кармане.

Ну и что?

Ну, поссорилась с подругами. Что случится?

Помиряются. Не помиряются — найдут новых. В институте, в компании, на курсах, на работе. Я сама со школьными подругами почти не общаюсь. И ничего, жива.

Ну, плачет сейчас. Это нормально. Это пройдёт. Это просто гормоны, возраст, первая любовь, первая дружба, первые предательства. Без этого никак.

Я смотрю на дочку через Призму. Она сидит, вся опухшая от слёз, в растянутой футболке, с чашкой чая в руках. Такая родная, такая маленькая ещё, хотя считает себя уже взрослой.

— Слушай, — говорю я. — А хочешь, я тебе одну историю расскажу?

— Какую?

— Про то, как я в девятом классе поссорилась с лучшей подругой из-за того, что она сказала, что у меня дурацкая стрижка.

Дочка оживает. Она любит мои подростковые истории.

— И что было?

— Ну, мы полгода не разговаривали. Я рыдала каждую ночь. Думала, жизнь кончена. А потом она перешла в другую школу, и я нашла новую подругу. И сейчас даже не помню, как ту первую звали. Кажется, Света. Или Оксана.

Дочка смотрит на меня, и в глазах у неё появляется что-то новое. Не боль, а любопытство.

— То есть это пройдёт?

— Всё проходит, — говорю я. — И хорошее, и плохое. Это просто жизнь.

Она допивает чай и уходит в свою комнату. Через час я слышу, как она с кем-то переписывается и даже смеётся.

Ну и что? А ничего. Всё как-то само устаканилось.

Главное открытие недели

За эту неделю я поняла про «ну и что» главное.

Этот вопрос работает как фильтр. Он отделяет реальные проблемы от выдуманных. Отсеивает панику, оставляя факты.

Сын не сдаст экзамен? Факт: есть пересдача. Есть второй год. Есть армия, работа, техникум, вечерняя школа. Есть куча вариантов.

Дочка поссорилась с подругами? Факт: подростки ссорятся и мирятся. Это нормально. Это часть взросления.

Начальник орёт? Факт: он орёт на всех. Это его способ общения. Это не про меня.

Денег нет? Факт: деньги бывают и будут. Были же до этого. Исчезли? Появятся.

«Ну и что» — это не отрицание проблемы. Это уменьшительное стекло для страха.

Тренировка

Я начала тренироваться задавать этот вопрос по любому поводу.

Зуб болит — ну и что? К врачу схожу. Не умру же.

Соседи шумят — ну и что? У них ремонт. Когда-нибудь кончится.

В новостях опять ужасы — ну и что? Я ничего не могу с этим сделать прямо сейчас. Значит, нечего и травиться.

Мама позвонила с претензиями — ну и что? Она любит поворчать. Это её способ заботы.

Дети не слушаются — ну и что? Они дети. Вырастут — перестанут. Или не перестанут, но это уже их проблемы.

Границы применимости

Но тут важно не переборщить. Я быстро поняла, что «ну и что» не работает в некоторых случаях.

Когда ребёнок действительно в беде — тут не до вопросов. Тут надо действовать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.