СЕРИЯ «Я НЕ ЗЛЮСЬ»

КНИГА 1

Я не злюсь

Как злость маскируется под усталость и вежливость



Юлия Стэфани Херрера

Юлия Стэфани Херрера

Я не злюсь. Как злость маскируется под усталость и вежливость

«Автор»
2026

Херрера Ю.

Я не злюсь. Как злость маскируется под усталость и вежливость / Ю. Херрера — «Автор», 2026

«Я не злюсь. Просто устала».Сколько раз ты произносила эти слова, когда на самом деле хотелось сказать совсем другое?Ты соглашаешься, когда неудобно. Молчишь, когда обидно. Улыбаешься, когда хочется возразить. А потом возвращаешься домой без сил и не понимаешь, почему даже обычный день оказался таким тяжёлым.Оля тоже привыкла быть спокойной и понимающей. На работе, дома, среди соседей она умеет находить нужные слова для всех, кроме себя. Но однажды привычное «ничего страшного» перестаёт помогать.Через её повседневные ситуации ты увидишь, как трудно бывает замечать собственную злость, говорить о потребностях и отказывать без чувства вины.В книге есть практические размышления и упражнения, которые помогут внимательнее относиться к своим чувствам и искать слова для непростых разговоров.«Я не злюсь» — первая книга серии «Злость».Тебе не обязательно быть удобной, чтобы заслуживать любовь и уважение.

© Херрера Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Собрание 6
Для себя 12
Глава 2. Усталость 13
Для себя 19
Глава 3. Улыбка 20
Для себя 26
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Юлия Стэфани Херрера
Я не злюсь. Как злость маскируется под усталость и вежливость

Херрера Юлия Стэфани
Серия «Злость». Книга первая
Я не злюсь
Как злость маскируется под усталость и вежливость

Глава 1. Собрание

В четверг в половине восьмого в подвале пахнет мокрым бетоном и лыжами. Собрание назначено на семь, но без десяти семь туда пришёл только Кирилл из управляющей компании: он сидит на перевёрнутом ящике, держит папку на коленях и смотрит в телефон так, как смотрят на телефон люди, которым за это платят.

Оля приходит без трёх семь. Она всегда приходит чуть раньше, чем нужно, и почти всегда извиняется за то, что пришла.

— Здравствуйте, — говорит она. — Я из шестьдесят второй. По объявлению.

Кирилл поднимает голову, кивает и говорит, что сейчас все подойдут, хотя по его лицу видно, что он в этом не уверен.

Подвал длинный, вдоль стены стоят стулья, принесённые из квартир: три кухонных, один офисный на колёсиках, один детский, белый, с наклейкой на спинке. На детском потом будет сидеть Валентина Ивановна из первого подъезда, которой восемьдесят два, и стул под ней будет скрипеть, и все будут делать вид, что не слышат.

Оля садится на офисный. Он крутится, и она ставит ноги, чтобы не крутился. Сумку держит на коленях, обеими руками, как держат кошку в переноске. Она пришла прямо из клиники, в рабочем, и бейдж с именем сняла в лифте и положила в карман, потому что не хотела объяснять, что она тут не «Ольга Сергеевна», а просто Оля из шестьдесят второй.

День был такой, что к вечеру она не помнила, ела ли. В половине двенадцатого пришла женщина с талоном на девять утра и сказала, что её записали неправильно, что она ехала через весь город и что так у вас всегда. Оля посмотрела в программу: запись стояла на девять, женщина опоздала на два с половиной часа. Оля сказала: «Да, что-то напутали, давайте я посмотрю, куда вас можно». Сказала ровным голосом, нашла окно в четыре, предложила подождать в коридоре и принесла воды. Женщина ушла почти довольная.

А в два часа, когда коридор опустел, Оля стояла на кухне с чашкой и обнаружила, что у неё мелко дрожат руки. Она подумала: «Надо поесть». Съела печенье, руки перестали.

Ещё вчера Аня из соседней регистратуры попросила поменяться сменами, потому что у неё семейные дела. Оля сказала: «Конечно». У неё в субботу не было ничего, кроме работы, а теперь в субботу стало две смены подряд, своя и Анина, и это выяснилось уже после того, как она согласилась.

Люди собираются медленно, по одному, как в бассейн заходят. Сначала Марта из третьего подъезда — с папкой, в которой что-то посчитано, и с лицом человека, который пришёл не соглашаться. Потом Соня с пятого этажа: она не садится, стоит у двери, держит телефон двумя руками и смотрит в него. Потом Валентина Ивановна, и детский стул скрипит. Потом ещё четверо, и один мужчина в куртке, который говорит «я на пять минут», и остаётся на час.

Кирилл открывает папку и говорит то, что говорил на таких собраниях уже, наверное, сто раз.

— Вопрос один. Консьерж. Тариф не менялся четыре года, мы выходим в минус, с первого числа нужно решение. В листке цифра. Кто за — поднимите руку.

Цифру все видели. Она напечатана мелко, внизу, после трёх абзацев про текущее содержание, и Оля, когда читала, подумала: «Ну это же немного». Она всегда так думает. Она думает «это же немного» про чужую работу, про чужие деньги и про своё время — особенно про своё время.

— А почему в семь? — спрашивает Марта. — В объявлении было в восемь.

Кирилл смотрит в папку.

— В объявлении было в семь.

— В объявлении было в восемь. Я фотографировала.

— Может, другое объявление, — говорит Кирилл, и голос у него делается ровным и приятным, как у человека, которого учили не спорить с клиентами.

И вот здесь Оля делает то, что делает всегда. Она чувствует, как в комнате становится холоднее, и ей хочется, чтобы стало теплее, и она говорит:

— Давайте не будем про объявление. Все же пришли, вопрос-то важный.

Она говорит это мягко. Она вообще говорит мягко — это её работа, её способ существовать. За семь лет в регистратуре она научилась произносить «сейчас посмотрим» так, чтобы человек, который кричит, перестал кричать, и это умение теперь работает само, без неё, даже в подвале, даже когда она не на работе.

Марта поворачивается к ней.

— Оля, я не про объявление. Я про то, что нас опять поставили перед фактом.

— Ну поставили, — говорит Оля. — И что теперь.

Она слышит, как это звучит. Она слышит это ушами Марты, и ей становится стыдно, и от стыда она улыбается — тоже автоматически, тоже без себя.

Кирилл пользуется паузой так, как пользуются паузой люди, которых учили вести собрания.

— Хорошо. По времени следующего собрания. Предлагаю субботу, восемь утра. Кто за?

Восемь утра в субботу. Оля в субботу работает: у неё смена с девяти, и до клиники ехать сорок минут, и в субботу приём начинается раньше, потому что люди хотят к врачу до дачи. Она смотрит на свои руки, лежащие на сумке, и думает: «Ну, встану в шесть».

— Мне удобно, — говорит она вслух.

Марта поднимает голову.

— Оле неудобно. Она в субботу работает.

В подвале становится тихо так, как бывает тихо, когда кто-то сказал вслух то, что все знали.

И Оля делает вторую вещь, которую делает всегда. Она защищает того, кто только что сказал за неё правду, — от неё же.

— Нет, — говорит она. — Мне правда удобно. Я успею.

Она видит, как Марта закрывает папку. Не резко, спокойно, как закрывают книгу, которую решили больше не читать. И в этом движении есть что-то такое, от чего у Оли на секунду перехватывает дыхание, — и она не понимает, что это, потому что называть это она не умеет.

Мужчина в куртке, который собирался уйти через пять минут, спрашивает, куда именно идут деньги.

— На текущее содержание, — говорит Кирилл.

— Это как?

— Ну, содержание. Уборка, мелкий ремонт, расходники.

— А смета есть?

Кирилл говорит, что смета будет позже, что её составляет бухгалтерия, что на прошлом собрании всё показывали. Марта говорит, что на прошлом собрании показывали другую бумагу. Мужчина говорит: «Ну вот, опять».

И Оля слышит свой голос раньше, чем успевает подумать:

— Давайте сейчас хотя бы следующую встречу назначим, а смету попросим к субботе. Кирилл же здесь, он не убежит.

Кирилл благодарно кивает. Мужчина пожимает плечами. Марта смотрит на Олю долгим взглядом и ничего не говорит, и этот взгляд Оля будет вспоминать потом весь вечер.

Голосуют за встречу в субботу. Оля поднимает руку. Рука поднимается легко, потому что она уже поднимала её тысячу раз: за чужой проект, за чужое «давайте попробуем», за то, чтобы не спорить при людях. Решение по тарифу откладывают до получения расчётов.

Собрание заканчивается в восемь минут девятого. Кирилл складывает папку, говорит «всем спасибо, до субботы», и люди идут к двери по одному, как заходили.

Валентина Ивановна идёт медленно, опираясь на палку, и находит Олю у выхода.

— Олечка, — говорит она. — Вот вы никогда не скандалите. Вон Марта эта — вечно недовольная, а вы спокойная. С вас пример брать надо.

— Да что вы, — говорит Оля. — Я просто...

Она не знает, что сказать, и поэтому говорит:

— Я просто устала.

Валентина Ивановна кивает и уходит к себе в первый подъезд.

В дверях стоит Соня с пятого этажа. Она всё собрание простояла у стены, не села и не сказала ни слова, и телефон у неё в руках так и не загорелся. Когда все расходятся, она пропускает их вперёд, по одному, и выходит последней.

— Ты чего не села? — спрашивает Оля.

— Не знаю, — говорит Соня. — Я хотела сказать про консьержа. Что он в прошлом месяце три дня не выходил.

— И что?

— И ничего. Не сказала.

Они стоят ещё секунду, обе смотрят на лыжи у стены, и Соня говорит:

— Ладно. Спокойной ночи.

И уходит вверх по лестнице быстрее, чем нужно.

На улице тепло и пахнет тёплой пылью и листвой. Оля идёт через двор, мимо детской площадки, где качаются пустые качели, и чувствует, что у неё сжаты зубы. Не сейчас сжались — сжаты уже давно, весь вечер, и она замечает это только теперь, когда не надо улыбаться.

Она останавливается, разжимает челюсть и делает вдох. Вдох получается короткий, будто в груди что-то мешает.

Дома на кухне горит свет. Дима сидит с ноутбуком и ест творог из банки.

— Ну как? — спрашивает он.

— Нормально, — говорит Оля. — Обсудили тариф. Решение отложили. В субботу ещё встреча.

— В субботу? Ты же работаешь.

— Я успею.

Она наливает воду и стоит у окна. За окном во дворе Марта разговаривает с кем-то по телефону и ходит туда-сюда, и видно, что она говорит быстро и много.

Оля смотрит на неё и думает: «Вот же человек. Просто сказала, что ей неудобно. И всё».

И тут же, следом, другая мысль, тише и привычнее: «И что, помогло ей это?»

В телефоне загорается чат дома. Валентина Ивановна пишет: «Спасибо всем, кто пришёл, и особенно Оле из шестьдесят второй, приятно, когда есть спокойные люди». Шесть лайков, два сердечка. Оля читает два раза, ставит лайк и кладёт телефон экраном вниз.

Она выпивает воду. В горле остаётся ком, который она знает с девятнадцати лет и всегда называла «просто сухость». Под ложечкой тянет, ровно, не сильно, как тянет последние полгода почти каждый вечер.

Оля идёт в спальню, включает свет и садится на край кровати, не снимая рабочую кофту. В голове у неё всё ещё идёт собрание, второй раз, с начала, и во второй раз она говорит всё правильно.

— Я работаю в субботу, — говорит она пустой комнате. — Мне неудобно. И про объявление вы соврали.

Голос звучит тихо и хрипло, будто она давно им не пользовалась.

Она сидит так ещё минуту, потом снимает кофту, вешает на спинку стула и идёт умываться. В зеркале — женщина тридцати четырёх лет с уставшим лицом, и женщина эта совер-

шенно нормальная. Никаких следов катастрофы. Именно это и пугает сильнее всего: ничего не случилось, никто не умер, решение отложили, суббота в восемь.

Просто ещё один вечер, в котором её не было.

В пятницу утром у лифта Оля увидела листок в клетку, приклеенный поверх старого объявления. Кто-то переписал время субботней встречи: восемь ноль-ноль. Внизу стояло её имя и номер квартиры. Рядом с именем было написано «ключи».

Она два раза прочитала это слово. Ключи от подвала вчера положили ей в сумку, пока она помогала Валентине Ивановне надеть пальто. Кирилл тогда сказал: «Вы же всё равно придёте», — и Оля кивнула, не дослушав. Теперь выяснялось, что она должна открыть подвал, проверить свет и расставить стулья. На самом деле никто этого не произносил. Но листок уже висел, и в чате спрашивали, точно ли будет открыто.

Оля достала телефон. До автобуса оставалось семь минут. Можно было позвонить Кириллу и объяснить: прийти она собиралась к восьми, а не к половине восьмого. Теперь даже это было неправдой. Если она придёт к восьми, то должна будет тут же уйти. Она прикинула дорогу до клиники, посмотрела на часы и написала: «Ключи у меня».

Сразу появилась галочка. Потом ответ Кирилла: «Отлично, спасибо!»

На работе ключи мешали в кармане. Их было три: один длинный, один ржавый, третий маленький, с белой пластмассовой головкой. Оля выкладывала их рядом с клавиатурой, убирала, снова выкладывала. Во время звонка зацепила связкой кружку и пролила чай на черновик расписания. Пока вытирала стол, Аня спросила:

— Ты теперь ещё и домом управляешь?

— Да нет. Просто открыть.

— А чего они сами?

Оля пожала плечами. У неё не было ответа, который не прозвучал бы глупо. Кирилл мог приехать. Мужчина в куртке жил в соседнем подъезде. Марта принесла вчера папку и знала больше всех, хотя Оля не была уверена, что это давало право оставлять ей ключи. Но связка лежала у Оли, и вопрос как будто уже перестал существовать.

В обед позвонил Дима.

— Я забегу за тобой после работы? Надо порошок купить, тот большой пакет.

— Давай.

— И поедим где-нибудь. Ты вчера опять не ужинала.

Она хотела сказать, что ужинала. Потом вспомнила: вода, творог прямо из его банки, два кусочка хлеба. Это можно было назвать ужином. Можно было не спорить.

— Хорошо, — сказала она.

В половине седьмого пришло сообщение из домового чата. Соня спрашивала, можно ли перенести субботнюю встречу на вечер: утром у неё была запись к парикмахеру. Кирилл отвечал, что время уже согласовано. Марта прислала фотографию того самого объявления и обвела красным цифру восемь. Появились ещё сообщения, каждое длиннее предыдущего. Оля открыла чат, когда пациентка перед стойкой искала паспорт. До конца смены оставалось двадцать минут. Она прочитала фразу «никто никому ничего не должен» и почему-то решила, что это про неё.

Паспорт нашёлся. Затем потребовалась копия направления, потом уточнение кабинета. Телефон лежал экраном вверх, и сообщения продолжали вспыхивать. Оля перевернула его. Ей показалось, что она только что проявила характер. Через полминуты она снова посмотрела.

У выхода её ждал Дима. В одной руке он держал бумажный пакет, в другой два стаканчика.

— Не знал, какой ты хочешь. Взял обычный чай.

Она взяла стакан. Он был слишком горячий, и пришлось перехватить его за крышку.

— Спасибо.

Дима рассказывал о мужчине, который пытался провести в автобус трёхметровый плинтус. Оля смеялась в нужных местах и одновременно думала, где ближайшая мастерская: вдруг ржавый ключ сломается. Ничего ещё не случилось, но она уже видела закрытый подвал, людей на ступенях и собственный голос: «Извините, сейчас разберёмся».

— Ты слушаешь? — спросил Дима.

— Слушаю. Про плинтус.

— А что случилось-то?

Она показала связку.

— Мне завтра открыть надо.

— А я могу открыть? Я же дома буду.

Оля посмотрела на него. Предложение было простое. Дима мог спуститься, повернуть ключ, оставить дверь открытой и пойти заниматься своими делами. Но тогда пришлось бы сообщить всем, что она передала поручение. Объяснить, почему. Вдруг Кирилл решит, что она ненадёжная. Вдруг Дима не найдёт нужный выключатель. Вдруг начнут задавать ему вопросы, а он ответит резко.

— Да я сама, — сказала она. — Там на минуту.

В магазине пакет порошка оказался тяжёлым. Дима понёс его, Оля понесла чай. По дороге домой они всё-таки остановились у маленькой пекарни. Дима спросил, будет ли она с сыром или с капустой. Оля выбрала с сыром, и это было единственное решение за вечер, которое не приходилось ни с кем согласовывать.

В подъезде она ещё раз проверила объявление. За время её отсутствия рядом с «ключи» дописали «Оля откроет заранее». Почерк был другой, наклонный. Внизу нарисовали улыбку.

Она сфотографировала листок, будто собирала доказательства для разговора, который ещё не назначила. Потом убрала телефон и стала подниматься. На третьем этаже связка выскользнула из кармана и ударилась о ступеньку. Дима нагнулся раньше неё.

— Так мне взять?

Оля протянула ладонь.

— Не надо.

Она сказала это почти сердито. Дима отдал ключи и пошёл дальше, а Оля задержалась на площадке, сердясь уже на себя: человек хотел помочь. В ладони лежали три холодные железки. Их можно было передать за секунду. Она держала их так крепко, будто это были ключи от её собственной квартиры, которую без неё непременно потеряют.

В субботу она спустилась без пятнадцати восемь. В подвале было темно, выключатель нашёлся у самой двери. Оля зажгла свет, отодвинула стулья от стены и проверила, не остались ли на них мокрые тряпки. Потом положила связку на стол возле папки. Кирилл пришёл без пяти восемь с бумажным стаканчиком кофе.

— Вы уже всё? Спасибо большое.

— Мне на работу. Я не смогу остаться.

Она произнесла это, глядя на часы, как сообщение о времени автобуса. Кирилл кивнул. Он не стал спрашивать, почему вчера она говорила, что успеет, и не попытался задержать. В дверях появилась Соня, следом мужчина в куртке. Оля пропустила их, поднялась по ступенькам и побежала через двор.

На остановке автобус ещё стоял. Водитель уже закрывал двери, но увидел её и открыл снова. Оля вошла, приложила карту, села на свободное место у прохода. В кармане было непривычно легко: ключи остались у Кирилла. Утро не стало свободным, впереди были десять часов работы, а она уже успела выполнить одно чужое поручение. Но всю дорогу ей не пришлось проверять связку и гадать, кому отдать её потом. О том, что решили в подвале, она узнала вечером из чата: окончательное решение снова отложили.

***

Похвала за спокойствие вызывает у Оли смешанное чувство. Её благодарят за выдержку, а она вспоминает, как уступила, не разобравшись. Ей хочется сохранить уважение соседки и одновременно не соглашаться с ролью человека, которому всегда удобно.

Валентина Ивановна могла искренне оценить мягкий голос. Она не обязана знать, чего Оле стоил этот вечер. Но и Оля не обязана поддерживать похвалу новым обещанием уступить. Между этими двумя вещами пока трудно почувствовать расстояние.

В знакомой компании привычный ответ приходит быстро. Оля ещё не проверила расписание, а уже произнесла «мне удобно». Если попробовать остановиться, может возникнуть неловкость или тревога. Это не доказательство, что она делает что-то плохое. Просто окружающие услышат ответ, которого от неё не ждали, и ей самой придётся его выдержать.

Для Оли «я не злюсь» давно стало чем-то вроде обещания. Она произносит это раньше, чем успевает прислушаться к себе. Сначала ей кажется, что такой ответ облегчает разговор. Позже остаётся раздражение: она согласилась с решением, которое ей не подходит, и теперь сердится ещё и на собственное согласие. Иногда чувство проходит без разговора; иногда возвращается вместе с похожей ситуацией. Предугадать это по одному вежливому ответу невозможно.

Чувство и действие требуют разного внимания. За саму злость не нужно извиняться, как за проступок. За крик, оскорбление или причинённый вред нужно отвечать, даже если причина раздражения понятна. Различая это, Оля может искать форму возражения, которая не требует ни полностью подавить себя, ни напугать другого.

После собрания Оля чувствует усталость и замечает сжатые зубы. Ей полезно остановиться и спросить себя, что было трудным: поздний час, спор, день на работе, необходимость соглашаться? Ощущения помогают обратить внимание на состояние, но сами по себе не объясняют его. Напряжённая челюсть не доказывает скрытую злость, а спокойное лицо не опровергает её.

После долгого дня даже выбор ужина кажется Оле лишней работой. Попросить Диму решить сегодня — допустимо; это не передача ему власти над всей жизнью. Ей важно только различить временное «реши за меня, я отдохну» и привычку соглашаться с любым вариантом, даже когда у неё есть собственное желание.

Трудность Оли не в том, что у неё нет способности выбирать. Она привыкла откладывать собственный ответ, пока не поймёт, чего от неё ждут. Поэтому чужое предложение успевает стать общим решением раньше, чем она спросит себя: удобно ли ей? Между этим вопросом и ответом достаточно небольшой паузы; начинать можно с неё, без немедленного спора со всеми участниками собрания.

Боль, изжога, нарушения сна заслуживают самостоятельного внимания. Их нельзя расшифровать по схеме «желудок — несказанные слова, плечи — страх». Ощущения могут меняться на фоне стресса, но причин у них бывает несколько. Если симптомы повторяются или мешают жить, стоит обратиться к врачу. Работа с отношениями и забота о здоровье могут идти рядом: одно не заменяет другого, а отсутствие улучшения после откровенного разговора не означает, что человек недостаточно честен с собой.

Оля выбрала привычный мир в комнате, хотя сама осталась недовольна. Когда-то подобная уступчивость помогала ей избегать ссор; теперь она хочет проверить, возможен ли другой ответ. Это ещё не решимость спорить. Пока — попытка заметить, что поднятая рука не всегда означает согласие, и в следующий раз успеть задать вопрос до голосования.

Для себя

После собрания

Вспомните последний раз, когда вы сказали «мне удобно», а было неудобно. Запишите эту фразу дословно и рядом — то, что хотелось сказать. Не «в целом было неприятно», а те самые слова, которые вы проглотили, и без смягчений.

Найдите в теле место, где в тот момент было напряжение: челюсть, горло, плечи, живот. Положите туда руку и подержите минуту. Ничего не расслабляйте специально, просто отметьте.

Попробуйте назвать переживание своим словом: раздражение, злость, обида, тревога. Если пока не получается, опишите ситуацию. Не нужно выбирать самое сильное слово ради убедительности.

Скажите вслух в пустой комнате фразу, которую не сказали. Один раз, обычным голосом, без пафоса. Это не репетиция разговора, это проверка, что голос у вас есть.

Перепишите «мне удобно» на «мне неудобно, потому что...» и допишите причину до конца. Причина нужна вам, а не собеседнику.

Выберите один разговор на этой неделе, где вы обычно соглашаетесь, и заранее напишите одну фразу, которую скажете вместо «хорошо».

Придумайте короткий ответ на неожиданную просьбу: например, «Мне нужно посмотреть расписание, отвечу утром». Укажите срок, который сможете выдержать. Если речь о срочном рабочем вопросе, сначала уточните, сколько времени действительно есть для решения.

Если после отказа становится жарко или хочется немедленно извиниться, можно переждать несколько минут, сесть удобнее, выпить воды. Реакции бывают разными и не обязаны исчезать по расписанию. Сильное или непривычное недомогание не следует автоматически списывать на волнение.

Подумайте, с кем вам легче говорить откровенно. Если такого человека сейчас нет, это не приговор всем вашим отношениям. Можно начать с небольшого, безопасного разговора или обсудить эту трудность со специалистом.

В конце недели посмотрите, сколько раз вы сказали «нормально», когда было не нормально. Не для того, чтобы себя осудить: осуждение здесь работает так же, как молчание, — загоняет чувство внутрь. Для того, чтобы увидеть, сколько места в вашей жизни занимает вежливое молчание и сколько сил уходит на то, чтобы его держать.

Глава 2. Усталость

В субботу Оля выходит из клиники в семь вечера. Смена была двойная: своя с девяти и Анина с часу, и между ними она успела съесть половину бутерброда, стоя у окна в комнате персонала.

Двойная вышла так. В среду Аня сказала: «Оль, выручи, у меня утренник в субботу, я до часу, а потом ты». Оля сказала: «Конечно». В четверг Аня сказала: «Ой, слушай, утренник в десять, я вообще не смогу, но я потом отдам». Оля сказала: «Хорошо». В пятницу Аня сказала: «Я отдам в следующий раз, честно». Оля сказала: «Да не вопрос».

Три «конечно» за три дня, и ни одно из них не было решением. Первое было согласием, второе — уже уступкой, третье — уже просто привычкой не спорить. Между первым и третьим никто её не заставлял, и в этом самое неприятное: её никто не заставлял.

День прошёл ровно. Никто не кричал, никто не опаздывал, врач закончил последнего пациента вовремя, и даже касса сошлась с первого раза. Оля складывает бейдж в карман, выключает лампу над стойкой и говорит администратору вечерней смены: «Ну, я пошла». Та отвечает: «Давай, отдыхай».

На улице светло по-летнему. Оля идёт к остановке и чувствует, что ноги тяжёлые, будто она весь день таскала ящики, а не сидела за стойкой и говорила «здравствуйте, присаживайтесь».

Дома в прихожей пахнет разогретой едой. Дима смотрит что-то на ноутбуке и ест, не отрываясь.

— Ты поздно, — говорит он.

— Двойная.

— А, точно.

Она снимает обувь, ставит её ровно, хотя обычно бросает, и идёт в комнату. Садится на диван. Собиралась пойти в душ, но не идёт. Собиралась разогреть себе еду, но не идёт. Телефон в руке, экран светится, и она смотрит в него, не читая.

Через полчаса Дима говорит из кухни:

— Завтра к маме поедем? Она звала на два.

Оля слышит этот вопрос и чувствует, как внутри что-то поднимается — нехорошее, тяжёлое, — и одновременно с этим срабатывает привычный выключатель: она не даёт этому подняться до конца.

— Я устала, — говорит она.

— Ты всегда устала.

Он говорит это без злости. Он вообще говорит без злости, он хороший человек, и в этом-то и проблема: на хорошего человека нельзя злиться, неловко.

— Я работала за двоих.

— Я не говорю, что ты не работала. Я говорю, что мы третий месяц не были у мамы.

— Поезжай один.

— Оля.

— Что «Оля». Я устала. Я не могу.

Она слышит свой голос и понимает, что он звучит ровно, вежливо, почти жалобно, и что за этой ровностью стоит что-то большое, и это большое она не собирается доставать.

Дима вздыхает и говорит:

— Ладно. Я скажу, что ты приболела.

И вот здесь её накрывает по-настоящему. Потому что «приболела» — это ложь, а она не врёт. Она просто устала. И теперь получается, что у неё есть только два варианта: соврать про

болезнь или поехать и сидеть два часа за столом, улыбаясь свекрови, которая спросит, когда внуки, и расскажет, как в её время работали и не уставали.

— Не надо про болезнь, — говорит она. — Скажи, что я устала.

— Так и сказать?

— Так и скажи.

Дима молчит. Потом говорит:

— Хорошо.

И возвращается в ноутбук, и на этом всё заканчивается, как заканчивается всегда: никто не поссорился, никто не выяснил, никто ничего не понял.

Ночью она не спит. Лежит и слушает, как в соседней квартире кто-то ходит — ровно, туда-сюда, туда-сюда, — и думает: «Вот человек тоже не спит». В час ночи телефон светится: Марта из третьего подъезда пишет в личку.

«Ты как?»

Оля отвечает: «Нормально. Устала».

Марта присылает голосовое, и Оля слушает его в темноте, прижав телефон к уху, чтобы не разбудить Диму. Марта говорит быстро, шёпотом, с тем особым шёпотом, который громче крика:

— Я сегодня орала на Лёшу из-за рюкзака. Представляешь? Из-за рюкзака. Он его бросил в коридоре, я сказала раз, сказала два, а на третий как заорала. Он испугался, ушёл в комнату, а я стою в коридоре и думаю: господи, я же из-за рюкзака. Потом два часа ревела в ванной. Сейчас вот лежу и думаю, что я плохая мать. И знаешь, что самое смешное? После этого у меня впервые за месяц перестала болеть голова. Вот так. Я плохая мать с не болящей головой.

Оля слушает два раза. Потом пишет: «Ты не плохая. Ты устала».

Оля слушает сообщение два раза. Ей хочется утешить Марту и одновременно страшно за Лёшу, который ушёл в комнату. Исчезнувшая головная боль не превращает крик в полезное средство. Оля дописывает: «Ты можешь поговорить с ним утром? Не про рюкзак. Про то, что он испугался». Потом долго смотрит на отправленное сообщение: ей самой тоже хотелось бы знать, как начинают такие разговоры.

В воскресенье она просыпается в десять и не встаёт. Дима уехал к маме в двенадцать, поцеловал её в макушку и сказал: «Отдыхай». Она лежит, смотрит в потолок и ждёт, когда станет легче. В час дня легче не становится. В три — тоже. Она встаёт, чтобы попить, и обнаруживает, что руки дрожат так же, как в четверг на кухне, только теперь без причины: никто не кричал, никто не опаздывал, день пустой, лежи сколько хочешь.

В пять часов звонит мать. Оля смотрит на экран, видит «Мама» и не берёт. Через минуту приходит сообщение: «Ты куда пропала. Позвони». Она пишет: «Позже, я на работе». Хотя она не на работе, она лежит на диване и смотрит в потолок, и соврать про работу оказалось легче, чем сказать правду, потому что правда — «я лежу и не могу встать» — вызовет полчаса разговора, в котором мать расскажет, как она в её годы работала, растила и никогда не позволяла себе лежать.

Вечером Дима возвращается от матери и рассказывает, как прошло: суп, пирог, соседка заходила, мать спрашивала про Олю.

— И что ты сказал?

— Что ты устала.

— А она?

— Сказала: «Пусть отдыхает, а то вон какая бледная».

Оля стоит у раковины с чашкой в руках и слышит, как в ней что-то поднимается — острое, горячее, — и как оно тут же ложится обратно, потому что свекровь сказала доброе, и злиться не на что.

— Она видела меня в последний раз давно, — говорит Оля.

— Ну.

— Она не знает, как я выгляжу сейчас.

Дима пожимает плечами: он не понимает, к чему это. И Оля сама не понимает, к чему это, — она просто почувствовала, что её опять обсудили без неё, доброжелательно, между супом и пирогом, и решили, что она устала, и на этом закрыли вопрос.

Ночью она лежит и считает. Не овец — фразы. За сегодня она сказала «нормально» четыре раза, «да ничего» два, «я устала» три. И ни одной фразы про то, чего она хочет.

Хочет она, если честно, одного: чтобы в воскресенье никто никуда не ехал и никто не спрашивал, почему она не поехала. Но сказать это вслух — значит признать, что она не любит его мать. А она её любит. Просто не хочет ехать. И эти две вещи в её голове не соединяются без чувства вины.

В понедельник Аня встречает её у входа и говорит спасибо за субботу, а потом смотрит внимательнее и спрашивает:

— Ты нормально? Выглядишь не очень.

— Нормально, — говорит Оля. — Устала.

— Ну ты это, отдыхай.

Оля идёт в раздевалку и думает о слове «отдыхай». Ей не хватает не только сочувствия, но и возможности передать часть дел. Возможно, Аня не знает об этом. Возможно, знает и не готова помочь. Оля пока не проверяла: вместо конкретного вопроса она каждый раз отвечала тем же словом «устала».

В понедельник вечером у подъезда её ждёт Соня — с телефоном в двух руках, как всегда.

— Оля, можно спросить? — говорит она. — Ты вообще никогда не злишься?

— Я? — Оля смеётся. — Злюсь, конечно.

— А как? У меня сразу слёзы. Я хочу сказать, а вместо этого плачу, и всё заканчивается тем, что меня жалеют.

Оля думает, что ответить. Ей хочется сказать что-нибудь взрослое и полезное, такое, что запоминают. А получается:

— Я тоже не умею.

— А что ты делаешь?

— Терплю, — говорит Оля.

И слышит, как это звучит. Соня кивает так, будто ей только что дали инструкцию, и уходит к себе, и Оля остаётся стоять с ключами в руке и думает: вот сейчас я ей передала то, что мне передали в её возрасте.

А во вторник в чате дома кто-то пишет: «Кто-нибудь знает, почему в подъезде опять не горит лампа». Оля читает, набирает ответ — что она звонила в управляющую компанию в четверг и ей сказали «передадим», — и стирает. Набирает короче: «Я звонила, сказали передадут». И стирает тоже. Потом кладёт телефон и идёт ставить чайник, и лампа в подъезде не горит ещё три дня, и все думают, что никто не звонил.

Усталость не всегда исчезает после одной ночи сна или свободного воскресенья. Она может быть связана с недосыпом, перегрузкой, заболеванием, лекарствами, эмоциональными трудностями; несколько причин нередко существуют вместе. Оле не нужно доказывать, что усталость «правильная», чтобы отдохнуть и обратиться за помощью. Если она держится неделями или заметно мешает повседневной жизни, полезно обсудить её с врачом, а не выбирать между версиями «это тело» и «это характер».

В пятницу лампу наконец заменили. Оля заметила это, возвращаясь с поздней смены: над лестницей горел резкий белый свет, на полу были видны старые полосы от мытья. У почтовых ящиков Марта говорила по телефону. Рядом стоял Лёша и ковырял носком ботинка край резинового коврика.

— Нет, не можешь, — сказала Марта в трубку. — Ты обещал. Не мне, ему.

Она увидела Олю, подняла руку и отвернулась. Лёша перестал скрести коврик.

— Здравствуйте.

— Привет. С занятий?

— Уже давно закончились.

У него была расстёгнута куртка. Из бокового кармана рюкзака торчал пластиковый стаканчик с засохшей землёй и длинным тонким стеблем. Оля спросила, что это.

— Фасоль. Надо было вырастить. Я вырастил.

Он осторожно вынул стаканчик и показал. Один лист держался на ниточке. Второй был совсем маленький.

— А куда несёшь?

— Домой. Мама сказала, на подоконник поставим.

Марта закончила разговор и сунула телефон в карман так резко, что не попала с первого раза.

— Пошли, агроном. Ужин сам себя не сварит.

— Ты же обещала, мы палку найдём. Она падает.

— Лёша, потом.

Мальчик прижал стаканчик к груди. Оля уже открыла рот, чтобы предложить: у неё есть деревянные шпажки, она сейчас вынесет. Потом вспомнила, что не знает, где они лежат. Возможно, выбросила весной. Можно было купить, магазин ещё работал. Десять минут туда, десять обратно. Она сделала шаг к двери.

— У меня дома, кажется...

— Оль, — перебила Марта. — Не надо. Мы разберёмся.

Это прозвучало резче, чем требовалось. Оля застыла. Лёша посмотрел на мать, потом на неё. В ярком свете лицо Марты было серым, волосы прилипли к виску.

— Я просто предложила.

— Я знаю. Спасибо. Мы найдём палку.

Оля кивнула, стараясь, чтобы лицо осталось обычным. Ей хотелось уйти прежде, чем Марта заметит обиду, но лифт стоял на верхнем этаже и ехал медленно. Они ждали втроём. Лёша просунул палец в щель между стаканом и землёй. Марта попросила не трогать. Лифт загудел, остановился, снова поехал.

— День дурацкий, — сказала Марта.

Оля ответила: «Бывает». В кабине она смотрела на этажи. У неё было готово несколько добрых фраз: про бывшего мужа, про детей, про то, что никто не обязан всё успевать. Ни одной из них она не сказала. Она боялась, что и это окажется лишним.

Дома Дима чистил картошку. Кожура лежала на газете, рядом стоял включённый телефон.

— Я подумал пожарить. Будешь?

— Буду.

— Ты чего такая?

— Ничего.

Она сняла куртку, повесила её, снова сняла: телефон остался в кармане. В чате дома под фотографией новой лампы благодарили управляющую компанию. Оля написала «Я ещё на прошлой неделе звонила», посмотрела и не отправила. Ей показалось, что это прозвучит как просьба похвалить. Она стёрла сообщение и поставила палец вверх под чужим.

За ужином Дима спросил, не нужно ли ей завтра поспать подольше: он всё равно встанет раньше и может приготовить завтрак. Оля сказала, что не надо. Она всегда просыпалась раньше будильника. Потом вдруг добавила:

— Марта сегодня на меня огрызнулась.

— Из-за чего?

— Я предложила помочь. С этой... с фасолью.

Дима посмотрел на неё поверх сковородки. Оля услышала, как нелепо это звучит.

— У Лёши растение падает. Ему нужна палочка.

— А Марта?

— Сказала, сами разберутся.

— Ну, наверное, разберутся.

Он не защищал Марту. Просто съел картошку, отодвинул тарелку и потянулся за водой. Оля ждала продолжения, но продолжения не было. Фасоль не падала у них на кухне. Чужую резкость не требовалось сейчас ни оправдывать, ни обсуждать до ночи. Однако вечер уже оказался испорчен, и Оля не могла сказать, кем именно.

Позже она всё-таки стала искать шпажки. Открыла верхний ящик, достала пакеты для заморозки, свечи от давно съеденного торта, инструкцию к блендеру. На самом дне лежала одна шпажка, треснувшая вдоль. Она повертела её в пальцах и положила обратно. В комнате Дима смеялся над тем, что смотрел. Можно было сесть рядом. Оля закрыла ящик и пошла мыть тарелки, хотя он сказал, что помоет позже.

На следующее утро от Марты пришло сообщение: «Вчера грубо ответила. Извини. Я не на тебя».

Оля быстро написала: «Да всё нормально, я даже не заметила».

Она уже собиралась отправить, когда над строкой появилось второе сообщение. На фотографии фасоль стояла у окна, привязанная к карандашу синей ниткой. За ней виднелся детский локоть и половина тарелки с бутербродом.

«Нашли. Лёша сам придумал».

Оля посмотрела на свой ответ и заменила его коротким «Спасибо, что написала». Палец задержался над кнопкой. Потом она добавила: «Хорошо, что придумал».

Это было не то, что хотелось сказать. Хотелось признаться, как весь вечер искала никому уже не нужную палку и злилась, что её помощь отвергли. Но для такого признания она ещё не находила слов. Она отправила две фразы, убрала телефон и пошла на автобус. Уже на остановке заметила, что забыла проверить домовой чат. Белая лампа горела и без её проверки.

***

Дима замечает усталость, но говорит о ней так, что Оля слышит упрёк. Возможно, он раздражён, возможно, не знает, чем помочь. Она не может определить это по одной фразе. Может только сказать, как эта фраза на неё действует, и попробовать обсудить конкретную нагрузку.

Близкие могут привыкнуть к одному и тому же ответу и перестать уточнять, что за ним стоит. Это не означает, что усталый человек сам выбрал отсутствовать в семье. Возможно, всем не хватает ясности и реальной помощи. Оля начинает с малого: чего ей не хватает в этот вечер и о чём она может попросить, не дожидаясь полного истощения.

Усталость не требует одного, обязательно скрытого объяснения. Нельзя по времени суток отличить «обычную» усталость от подавленной злости, а по тому, помог ли отпуск, решить, что причина в детстве. Иногда человек неделями не восстанавливается после болезни, плохо спит, испытывает побочные эффекты лекарств или нуждается в обследовании. Эмоциональная нагрузка тоже может быть значительной, но она не исключает остальных причин.

Оля может начать с описания своего дня: сколько спала, сколько часов работала, удавалось ли поесть и выйти на перерыв, что происходило дома. Такой список не должен превращаться в доказательство, что она трудится больше всех и потому заслужила отдых. Он нужен для практических изменений. Одну смену может закрыть другая сотрудница, один вечер можно оставить свободным. Если даже небольшие дела даются с трудом, не нужно ждать, пока появятся силы на идеальную перестройку жизни: об этом стоит прямо рассказать врачу.

Марта сообщает об облегчении после крика. Оле легко позавидовать этому, но самочувствие после одного эпизода не доказывает, что крик помогает лечить головную боль. Лёша испугался, Марте тяжело, и им нужна возможность восстановить контакт, а не повторить опыт громче. Поддержка подруги может включать сочувствие к её усталости и признание того, что ребёнку было страшно.

Названная просьба даёт близкому человеку больше возможности помочь. «Мне нужен вечер без поездок» яснее, чем «я устала», но само сообщение об усталости тоже заслуживает внимания. Оля не обязана безупречно сформулировать запрос, чтобы Дима отнёсся к ней серьёзно. Они могут учиться этому разговору вдвоём.

Есть простой способ проверить, куда уходит ваша усталость. Возьмите лист и выпишите всё, что вы сделали за день, включая мелочи: позвонила, подождала, промолчала, согласилась, объяснила в третий раз одно и то же. Потом отметьте то, что вы сделали не для себя и не по своей воле. Обычно список короткий и очень тяжёлый, и в нём почти нет дел — в нём одни разговоры.

На вопрос «на что уходят силы?» не всегда находится быстрый ответ. Иногда в нём несколько людей и дел, иногда болезнь, иногда долгий недосып. Оле важно перестать стыдиться вопроса. Даже если расписание нельзя изменить сразу, его можно рассмотреть без вывода, что она просто недостаточно выносliва.

Для себя

Свободный вечер

Вспомните свою усталость за последнюю неделю и разделите её на две части: та, что прошла после сна, и та, что не прошла. Запишите обе цифрой — сколько дней из семи.

Вспомните, случалось ли говорить об усталости там, где вы ещё и не хотели соглашаться. Эти две причины могут существовать вместе. Не проверяйте их по челюсти или животу: попробуйте прямо назвать желание и доступные силы.

Перепишите фразу: «Я устала» → «Я не хочу...». Допишите до конца, даже если выйдет невежливо. Это черновик, его никто не прочитает.

Заметьте несколько автоматических согласий за день. Не существует числа, после которого они становятся признаком проблемы. Полезнее проверить одно из них: что вы пообещали и действительно ли сможете это сделать?

Посмотрите на один свободный час в расписании. Чего вам хочется от него сейчас? Не каждый час можно оставить себе, но прежде чем согласиться на новое дело, полезно заметить, от чего придётся отказаться. Это не бухгалтерия добрых поступков, а способ оценить доступное время.

Спросите близкого человека прямо: «Что ты видишь, когда я говорю, что устала?» Ответ может быть неприятным, и он вам нужен.

Если ведёте заметки о самочувствии, записывайте наблюдения без расшифровок: что чувствуете, когда это началось, что происходило перед этим. Повторяющиеся симптомы лучше обсудить с врачом, даже если они кажутся связанными с расписанием.

Один вечер на этой неделе проведите без экрана и без разговоров. Не как подвиг, а как опыт: посмотрите, станет ли легче хотя бы на час.

Если усталость держится несколько недель, не имеет понятной причины или мешает обычным делам, запишитесь к врачу. Не нужно ждать определённого количества ночей «идеального» сна. Подготовьте сведения о симптомах, лекарствах, сне и нагрузке; объём обследования определяют по ситуации, а не одним обязательным анализом для всех.

Если вам кажется, что заботиться о вас будут только после слов «я совсем без сил», об этом тоже можно поговорить с близким человеком или психологом. Это не объясняет всю усталость и не делает её способом манипулировать. Возможно, вам просто давно не хватало внимания, которое не нужно заслуживать истощением.

Глава 3. Улыбка

В среду в клинику приходит мужчина с направлением на УЗИ и с женой. Направление выписано на одиннадцать, они приходят в двенадцать, и в коридоре уже сидят восемь человек.

— Нам на одиннадцать, — говорит мужчина.

Оля смотрит в программу. На одиннадцать он записан, но не пришёл, и его время отдали следующему, и следующий уже в кабинете.

— Вы записаны на одиннадцать, — говорит она. — Сейчас, к сожалению, время занято, я могу предложить на два.

— Как на два? Мы ехали.

— Я понимаю.

— Ничего вы не понимаете. Вы тут сидите и ничего не делаете.

Он говорит громко. Не орёт — громко, с расстановкой, чтобы слышали все, кто сидит в коридоре. Жена тянет его за рукав и говорит «ну хватит», а он не останавливается, потому что ему нужно, чтобы кто-то в этом здании оказался виноват, и виноватая — вот она, за стойкой, в голубой форме, с бейджем.

И Оля улыбается.

Не специально. Улыбка появляется сама, как колено дёргается на молоток: уголки губ вверх, плечи чуть вниз, голова чуть набок. Она говорит: «Давайте я посмотрю, может, кто-то откажется», — и голос звучит мягко, и в нём даже есть участие, и это самое настоящее участие, потому что человеку правда тяжело, он ехал, он волнуется, у него жена молчит и смотрит в пол.

Она находит окно в половине третьего, выписывает талон, объясняет, где кафе и где туалет. Мужчина уходит, уже почти довольный. Жена на выходе оборачивается и говорит одними губами: «Спасибо».

Через двадцать минут Оля заходит в комнату персонала, закрывает дверь и стоит, держась за край стола. Руки дрожат мелко, как в тот день с печеньем. В зеркале над раковиной — женщина тридцати четырёх лет с приятным лицом, и лицо у неё спокойное. Мышцы щёк устали так, будто она час держала улыбку руками.

В комнате персонала наконец никто не смотрит ей в лицо. Оля пробует отпустить уголки губ. Ей хочется несколько минут побыть без чужих вопросов, и она впервые замечает, как долго сегодня старалась выглядеть приветливой.

⁂

Улыбка может выражать радость, смущение, участие, тревогу, попытку смягчить напряжённый разговор. По одному выражению лица нельзя узнать чужую биографию. Оля привыкла улыбаться посетителям: на работе это часть общения. Трудность начинается там, где приветливость кажется ей обязательной даже в ответ на оскорбление. Она сочувствует испуганному пациенту и одновременно сердится на его слова. Эти чувства могут существовать вместе. Сочувствие не требует соглашаться с хамством, а защита рабочего порядка не отменяет уважения к человеку.

⁂

В субботу, когда Оля отрабатывает Анину смену, в клинику приходит женщина лет шестидесяти с дочерью. Дочь говорит за мать: у матери деменция, она третий раз за месяц идёт на одно и то же УЗИ, и дочь устала объяснять, что уже сделали.

— Мы вчера были, — говорит дочь. — Вы что, не записали?

Оля смотрит: записано, вчера, в четыре. Отмечает, что пришли.

— Вчера было, — говорит она. — Всё в порядке, результаты у врача.

— А почему нам не сказали?

— Сказали, наверное.

— Ничего нам не сказали.

Мать стоит рядом, держит сумку двумя руками и улыбается. Улыбается всем: Оле, дочери, стене, человеку, который прошёл мимо. Она не понимает, где она, и улыбка у неё такая, какая бывает у людей, которым надо, чтобы их не ругали.

Оля смотрит на эту улыбку и чувствует, как у неё самой лицо делает то же самое. Автоматически. Мать улыбается, потому что не понимает. Оля улыбается, потому что понимает слишком хорошо.

Оля провожает их взглядом и ловит себя на желании объяснить обеих женщин одной знакомой историей: одна улыбается, другая сердится. Но о них ей почти ничего не известно. Она видела несколько минут трудного дня, а не всю их жизнь. Оля возвращается к журналу и проверяет, понятно ли дочери, где получить результаты и к кому обратиться с вопросами.

⁂

Дома в воскресенье приезжает мать. Она приезжает раз в месяц, всегда с сумкой, всегда с чем-то, что «надо было взять, пока дают», и всегда с замечаниями, которые она произносит как заботу.

— Ты бледная, — говорит мать с порога. — Ты ела сегодня?

— Ела, мам.

— Что ела?

— Кашу.

— Кашу, — повторяет мать с интонацией, которая означает «ну да, конечно». — Дима, а ты её кормишь вообще?

Дима из комнаты говорит что-то невнятное. Оля идёт на кухню ставить чайник и слышит, как в ней поднимается знакомое, и одновременно с этим — как лицо делает улыбку. Она оборачивается с улыбкой и говорит:

— Мам, чай будешь?

— Буду. А ты чего улыбаешься?

— А что, нельзя?

— Можно, — говорит мать. — Просто странная ты какая-то.

Слово «странная» задевает Олю. Мать, возможно, тревожится, но Оля не умеет узнать эту тревогу сквозь замечания о лице и еде. Ей снова хочется спрятаться за чайником. Она улыбается ещё сильнее и чувствует, что этот разговор уводит их обеих от простого вопроса: как прошла неделя?

То есть защита не работает даже на том человеке, для которого строилась. Мать всё равно чувствует, что что-то не так, только объясняет это по-своему: дочь странная, дочь, наверное, заболела, надо ей сказать про давление и про соседку, у которой нашли.

⁂

Работа с людьми утомляет не только количеством разговоров. Оля следит за программой, временем приёма, очередью и собственной интонацией. После напряжённого дня она может нуждаться в тишине, хотя физически почти не отходила от стойки. Это не делает её усталость выдуманной. Но сравнивать улыбку с восемью часами неподвижно поднятой руки или по морщинам определять подавленные чувства было бы неточно. Ей полезнее заметить конкретную нагрузку: когда удалось поесть, был ли перерыв, пришлось ли одной справляться с недовольной очередью. Тогда разговор о помощи становится предметным: нужна замена на обед, понятный порядок переноса приёма, возможность пригласить администратора при оскорблениях.

⁂

В пятницу Оля заходит в аптеку у дома и покупает обезболивающее для головы и ещё одно, от желудка, которое принимает давно и уже не считает лекарством.

— Вам какое? — спрашивает девушка за прилавком.

— Вот это. И вот это.

Девушка смотрит на вторую упаковку и говорит:

— Это если у вас гастрит или язва. У вас что?

— Не знаю. Желудок.

— Вы давно принимаете? Лучше обсудить с врачом и боль, и все лекарства, которые пьёте. Я могу объяснить инструкцию, но причину боли по упаковке не определить.

Оля кивает и улыбается: «Спасибо, я схожу». И выходит, и на улице думает, что она работает в клинике, у неё есть доступ к врачам, ей достаточно сказать одному из них одну фразу, и её посмотрят. И она этого не делает третий год.

Ей кажется, что на приёме придётся оправдываться: почему так долго тянула, почему не пришла раньше, хотя каждый день проходит мимо нужного кабинета. Она заранее слышит упрёк, которого врач ещё не произнёс. Купить знакомую упаковку проще, чем признаться, что боль стала постоянной частью её расписания.

Дома она ставит коробочку в шкафчик. Рядом две начатые упаковки. Она уже не помнит, когда открыла каждую, и не может точно сказать, что и сколько принимала. Оля вынимает их все и кладёт в пакет: на приём она возьмёт лекарства с собой. Эта маленькая подготовка не объясняет боль, зато избавляет от необходимости восстанавливать названия по памяти.

Вечером в воскресенье, когда мать уехала, Оля моет посуду и вспоминает разговор. Мать спросила, ела ли она. Мать сказала «бледная». Мать рассказала про соседку с давлением. Мать ни разу не спросила, как у неё на работе, хотя Оля работает в клинике и могла бы рассказать про мужчину с направлением, про женщину с деменцией и про то, что она уже месяц не спит до трёх.

Оля ставит тарелку в сушку и говорит вслух, тихо, в стену:

— А меня никто не спросил.

Дима слышит из комнаты:

— Ты что?

— Ничего.

Она произнесла фразу вслух и сразу испугалась продолжения. Если Дима спросит, о чём она, придётся говорить не о тарелках, а о том, как одиноко ей было за столом с матерью. Оля не готова к такому разговору и отступает к знакомому «ничего».

Оля легко сообщает о тяжёлом дне, пока от собеседника не требуется ответа. Сказать, чего она хочет, сложнее: тогда ей могут отказать. Поэтому просьба пока принимает форму вздоха и слов в стену. Эта привычка узнаваема, но не обязательна для всех вежливых людей; Оля только начинает различать её в себе.

⁂

В понедельник утром в клинике снимали фотографии для сайта. Об этом предупредили за неделю, повесили лист в комнате отдыха и попросили прийти в чистой форме. Оля прочитала, расписалась и забыла. Поэтому, когда у стойки появился мужчина с чёрным чехлом и спросил, где здесь можно поставить свет, она сначала решила, что он пришёл чинить лампы.

— Мне вас снимать, — объяснил он. — Где розетка?

Оля показала. До начала приёма оставалось двадцать минут. Она убрала со стойки пачку бланков, выключила настольную лампу, пригладила волосы ладонью. Фотограф посмотрел на неё через камеру и попросил снять бейдж: он бликовал.

— А теперь улыбнитесь. Совсем немного. Как пациенту.

Она улыбнулась.

— Да, хорошо. Только глаза повеселее.

Оля попробовала. Фотограф опустил камеру.

— Вы не напрягайтесь. Я же не паспорт снимаю.

За спиной у него Аня тихо засмеялась. Не над Олей — она просто ждала своей очереди и болтала с администратором. Но Оля почувствовала, что сейчас покраснеет. Она снова улыбнулась, чуть сильнее.

— Вот. Теперь голову правее. Нет, не всю. Подбородок.

Подбородок оказалось невозможно повернуть отдельно от головы. Оля стояла, удерживая улыбку, и смотрела в чёрное стекло. За стеклом отражалось белое пятно окна. Ей хотелось спросить, долго ли ещё, но вопрос показался капризным: человек работает. Фотограф сделал несколько снимков и наконец сказал, что готово.

— Можно посмотреть?

Он повернул экран. На маленьком изображении была женщина в голубой форме, приветливая, аккуратная, чуть наклонившая голову. Оля узнала свою кофту, свои волосы, ручку в нагрудном кармане. Лицо показалось чужим.

— Хорошо? — спросил фотограф.

— Да, спасибо.

Он уже звал Аню. Та сразу сказала:

— Только не как в прошлый раз. Вы мне прошлый раз один глаз закрыли.

— Вы сами моргнули.

— Я понимаю. Поэтому давайте не тот кадр.

Они рассмеялись. Аня посмотрела три снимка, попросила переснять один и выбрала другой. Всё заняло столько же времени, сколько у Оли. Никто не рассердился. Фотограф даже сказал, что с ней легко работать: она знает, чего хочет.

Оля вернулась к стойке. На экране открылась первая карта. Она набрала фамилию не в том поле, стёрла, набрала снова. В коридоре ещё никого не было, но ей уже казалось, что она отстаёт.

После съёмки пришлось возвращать всё на место. Фотограф снял удлинитель, сложил стойку, попросил Олю придержать дверь. На полу остался квадрат света: он передвинул растение и забыл поставить обратно. Оля вернула горшок к окну, вытерла мокрый след, нашла под столом колпачок от ручки. На фотографии этого не будет. Как не будет видно, что пачка бланков лежит в нижнем ящике, потому что её попросили убрать из кадра, и теперь за каждым направлением нужно наклоняться. Она достала бланки и положила обратно возле клавиатуры. Через минуту пришёл первый пациент, и бумаги сразу понадобились. Рабочая стойка снова стала рабочей. Оля подумала, что приветливое лицо на сайте ничего не объяснит человеку, если он не знает, какие документы взять с собой. Открыла памятку, проверила телефон регистратуры и обнаружила в нём переставленные цифры. Эту ошибку она отправила администратору без колебаний. Поправить номер было обычной работой, за которую не требовалось просить разрешения. С собственной фотографией так пока не получалось.

К обеду прислали пробную страницу сайта. В рабочем чате попросили проверить имена и должности. Под её фотографией стояло: «Ольга Сергеевна всегда поможет вам решить любой вопрос». Оля прочитала и подумала о справке, которую не имела права выписать, о расписании врачей, которое менялось без неё, о результатах исследований, которые могла объяснять только врач. Любой вопрос был слишком большим обещанием. Фотография рядом с ним обещала то же самое.

Она открыла ответ и написала: «Наверное, лучше убрать “любой”». Слово «наверное» показалось недостаточно мягким, и она добавила: «Если можно». Потом передумала отправлять в общий чат и переслала администратору лично.

Ответ пришёл быстро: «Это стандартный текст, у всех так».

Оля посмотрела остальные фотографии. У всех действительно было «всегда», «любой», «с заботой о каждом». Аня на своём снимке смеялась. Врач ультразвуковой диагностики дер-

жал датчик, как чашку. Внизу страницы висело маленькое окно для отзывов: «Нам важно ваше мнение».

— Тебе нравится? — спросила Аня.

— Нормально.

— А я себе щёку какую-то чужую получила. Спросила, можно без обработки. Они сказали, можно.

Оля приблизила свою фотографию. Губы были ровнее, кожа светлее. Может быть, так и надо для сайта. Люди приходят в клинику не затем, чтобы видеть её невыспавшееся лицо. Она закрыла страницу и больше ничего не написала.

После работы фотография всплыла у неё в голове в автобусе. Оля достала телефон и снова открыла ссылку. Женщина на экране смотрела уверенно и доброжелательно. Хотелось спросить её, что она делает, когда у неё нет ответа. Улыбается ли ещё шире. И куда уходит, если ей нужно просто посидеть одной.

Дома Дима собирал сушилку. Она поставила телефон на стол, пока снимала форму с вешалки.

— Это ты? — спросил он, заметив экран.

— Нас сегодня фотографировали.

— Ничего себе. Хорошая фотография.

— Правда?

— Да. Только ты так дома не улыбаешься.

Он сказал это без обиды, даже с интересом. Оля не ответила. Сняла одну прищепку, другую, положила чистую кофту на спинку стула.

— В смысле, так официально, — добавил Дима. — Как будто сейчас скажешь мне, в какой кабинет.

Она рассмеялась. Смех получился коротким, но своим. Дима поднял с пола упавший носок и отдал ей. Некоторое время они молча развешивали бельё, и Оля заметила, что перестала думать, как выглядит её лицо.

Потом пришёл ответ администратора: «Текст поправили. Там правда многовато обещаний. Спасибо».

На странице теперь было написано, что регистратура помогает с записью и организационными вопросами. Фотография осталась прежней. Оля ещё раз посмотрела на неё, уменьшила пальцами и закрыла. Один маленький кусок работы стал назван точнее. Она не знала, почему от этого стало спокойнее, но вечером впервые не стала сразу надевать другую, домашнюю улыбку, когда Дима спросил, как прошёл день. Сказала, что её долго поворачивали перед камерой. И рассказала про подбородок.

***

Эту фразу Оля слышала столько раз, что перестала её замечать. Говорят её с искренним уважением: спокойная — значит надёжная, значит не истеричка, значит с ней можно иметь дело. В русском языке «спокойная» — один из главных комплиментов женщине, и в нём спрятано сразу два утверждения: что вы не создаёте проблем и что другие женщины их создают.

Разберём, что на самом деле видят люди, когда говорят «какая вы спокойная».

Слушая похвалу за спокойствие, Оля чувствует неловкость. Благодарить за профессионализм приятно, но в этот раз ей кажется, что незамеченной осталась самая трудная часть дня. Собеседник видит, как она разговаривала, и не знает, что происходило после, за закрытой дверью комнаты персонала.

Её часто хвалили за сдержанность: в школе, дома, теперь на работе. Оля привыкла считать это своей сильной стороной и не собирается от неё отказываться. Ей хочется другого — чтобы сдержанность не обязывала соглашаться. Можно говорить тихо и всё-таки возражать, сохранять уважение и просить о помощи.

Терпение Оли иногда становится удобным для окружающих. Но за грубость отвечает тот, кто грубит; отсутствие резкого ответа не делает её согласившейся на оскорбление. Она может искать более действенный способ защиты, не принимая на себя ответственность за чужое поведение.

Некоторые люди с трудом выдерживают чужое недовольство и невольно поддерживают привычную улыбку: «Вот такой ты мне нравишься». Это может ранить. Однако конкретную фразу стоит рассматривать в контексте отношений, а не превращать каждый комплимент в доказательство скрытого желания управлять. Оле важно понять, может ли она показать усталость и быть услышанной, а не угадать чужой тайный мотив.

Сдержанность может оставаться полезным навыком. Оле не нужно становиться громче, чтобы её ответ стал весомее. Она хочет научиться говорить «нет» тем же спокойным голосом, которым объясняет дорогу к кабинету. Это требует практики, а не отказа от всей прежней манеры общения.

Проверить, где вы, можно одним вопросом: что случится, если я один раз не сдержусь. Если в ответ приходит мысль «всё рухнет» — значит, спокойствие держит конструкцию, и это не характер, это работа. Если приходит «будет неприятный разговор, но переживём» — вы ближе к свободе, чем думаете.

Если долго отвечать прежде всего на чужое ожидание, вопрос о собственных чувствах может поставить в тупик. Это не означает, что связь с собой потеряна навсегда. Иногда помогает назвать несколько вариантов — раздражение, обиду, тревогу, усталость — и не торопиться выбрать один. Можно пока сказать: «Не знаю. Мне нужно немного времени».

Оля смотрит на себя без улыбки и не узнаёт привычного служебного лица. Это не более истинное лицо и не диагноз по выражению глаз. Просто сейчас ей не нужно никого встречать. Она разрешает себе постоять так минуту, не поправляя впечатление.

Для себя

Без обязательной улыбки

Вспомните три последних раза, когда вы улыбнулись человеку, на которого злились. Запишите, что вы при этом сказали. Скорее всего, это были вежливые слова, и в них не было ни слова правды.

В течение одного дня заметьте, когда улыбка возникает сама, а когда вы стараетесь выглядеть приветливее, чем чувствуете себя. Подсчитывать улыбки и сравнивать себя с нормой не нужно. Интерес представляет ситуация, в которой вам особенно трудно оставить лицо спокойным.

Проверьте, удобно ли сейчас сидеть, не стиснуты ли зубы. Если заметили напряжение, мягко измените положение. Оно может иметь множество причин; определять по нему чувство не требуется.

Скажите вслух, без улыбки: «Мне это не нравится». Сначала в пустую комнату. Потом зеркалу. Заметьте, как трудно держать лицо ровным — это мышца, которую вы не тренировали.

В следующем разговоре, где вам захочется улыбнуться из вежливости, попробуйте не улыбаться. Просто слушайте. Посмотрите, что произойдёт: чаще всего — ничего, и это самое важное открытие недели.

Спросите человека, которому доверяете: «Каким меня видят, когда я молчу?» Ответ покажет, что транслирует ваше лицо, когда вы думаете, что ничего не транслируете.

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.