Юлия Стэфани Херрера

СЕРИЯ «Я НЕ ЗЛЮСЬ»

КНИГА 7

Я не злюсь, я просто плачу

Как говорить о своих чувствах, даже когда хочется плакать



Юлия Стэфани Херрера

Я не злюсь, я просто плачу. Как говорить о своих чувствах, даже когда хочется плакать

«Автор»
2026

Херрера Ю.

Я не злюсь, я просто плачу. Как говорить о своих чувствах, даже когда хочется плакать / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Почему в самый важный момент вместо слов появляются слёзы?Вы хотите защитить себя, возразить, сказать «мне больно» или «со мной так нельзя». Но голос дрожит, глаза наполняются слезами, а после разговора остаются обида и злость на себя.Кира привыкла быть удобной. Не спорить, не расстраивать близких, не показывать раздражение. Но чувства, которым не дают выхода, никуда не исчезают.«Я не злюсь. Я просто плачу» — седьмая книга серии «Я не злюсь» о том, что скрывается за слезами и почему нам бывает так трудно говорить о своих потребностях.Вы узнаете, как различать злость, страх, стыд и беспомощность, обозначать личные границы и вести трудный разговор, даже если хочется расплакаться.Вам не нужно становиться жёстче или запрещать себе плакать. Важно научиться говорить, когда раньше получалось только молчать.

© Херрера Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Слёзы 6
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Я не злюсь, я просто плачу. Как говорить о своих чувствах, даже когда хочется плакать

Херрера Юлия Стэфани
Серия «Я не злюсь». Книга 7
Я не злюсь, я просто плачу.
Как говорить о своих чувствах, даже когда хочется плакать
16+

Глава 1. Слёзы

В октябрьский четверг, в шесть сорок вечера, в клинику заходит Раиса Петровна с котом.

Кира узнаёт её по шагам — тяжёлым, широким, как будто человек идёт не по кафелю, а по доскам. И по тому, как она держит переноску: на вытянутой руке, подальше от себя, будто внутри что-то, что может испачкать.

— Здравствуйте, — говорит Кира.

— Последние три дня мы не могли приехать, — говорит Раиса Петровна. — А сегодня он перестал есть.

Кот в переноске — Барсик, серый, шестнадцать лет, с ним они знакомы четыре года. Он лежит на боку и дышит животом.

Кира просит Дашу приготовить кислород и сразу забирает переноску в процедурную. Через несколько минут возвращается в холл: Барсика оставили под наблюдением. Теперь можно уточнить, что с ним было дома.

— Когда он в последний раз получил лекарство, которое назначил кардиолог?

— Давала.

— Вчера? Позавчера? Я запишу, насколько точно вы помните.

— Я давала, — повторяет она. — Может, не каждый день. У меня мать болеет, я одна.

Кира не поднимает глаз.

— Пропуски нам нужно учесть. Но сначала разберёмся, отчего ему трудно дышать.

— Что «вот это»?

— Пока мы видим, что ему тяжело дышать. Проверим, не вернулись ли осложнения со стороны сердца, когда он будет в состоянии перенести осмотр.

Раиса Петровна стоит секунду. Потом лицо у неё меняется — не в горе, а в другое, быстрое, знакомое Кире до тошноты.

— То есть я виновата, — говорит она громко. — Так и скажите: я виновата. Вы тут все такие, вам лишь бы человека унизить.

— Я не говорю, что вы виноваты. Я говорю, что нужно было прийти раньше.

— А я не могла раньше! У меня мать лежачая!

— Тогда нужно было позвонить. Мы делаем вызовы на дом.

— Вызовы! — Раиса Петровна повышает голос, и в холле оборачивается женщина с щенком. — За вызовы вы берёте как за операцию! Я вам платила, я вам всегда платила, я вам четыре года платила!

Кира хочет попросить её говорить тише, но замечает, что уже задержала дыхание.

К горлу подступает знакомый ком. Ей хочется закончить разговор, хотя нужно ещё договориться о наблюдении и узнать, по какому номеру можно позвонить ночью.

— Простите, — говорит Кира.

— Что?

— Простите. Я резко сказала.

Раиса Петровна моргает. Она готовилась к драке, а драки не будет.

— Ну... — говорит она растерянно. — Надо как-то помягче.

— Да. Извините.

Даша приоткрывает дверь и зовёт Киру. Барсик под кислородом, за ним наблюдает дежурный врач. Кира подходит к переноске, приседает, чтобы оказаться на уровне кота.

— Ну что ты, — говорит она ему тихо. — Ну что ты.

Через двадцать минут Раиса Петровна уходит одна. Кира записывает её телефон в карте и обещает позвонить, когда будут новости. Потом идёт в подсобку, садится на коробки с кормом и плачет.

Семь минут. Она засекает по часам — не специально, просто потом смотрит на телефон и понимает, что прошло семь минут.

Плачет она тихо, чтобы никто не слышал. Это тоже навык. У неё много таких навыков.

⁂

В подсобку заходит Даша.

— Кир. Ты чего?

— Ничего. Устала.

— Ты плачешь.

— Устала, — повторяет Кира и вытирает лицо рукавом. — Всё, иду.

Даша стоит в дверях. Ей двадцать четыре, она работает третий месяц, и она ещё не научилась говорить «устала» вместо «мне плохо».

— Он умрёт? — спрашивает она. — Барсик.

— Не сегодня.

— А потом?

— Потом — да. Ему шестнадцать.

Даша кивает и уходит.

Кира сидит ещё минуту. Потом встаёт, вымывает руки, идёт в кабинет и принимает следующего — кошку с мочекаменной, потом попугая с опухолью, потом щенка с поносом. К девяти она уже почти не помнит про Раису Петровну.

Почти.

⁂

Днём она видит, как это выглядит у других.

В холле мужчина с таксой отказывается платить за УЗИ.

— Мне не сказали, что это отдельно, — говорит он. — Я не буду.

Даша стоит за стойкой. Ей двадцать четыре.

— Вам сказали, — говорит она. — Илона сказала, когда вы записывались. И в прайсе написано, вон он, на стене.

— Девушка, не надо со мной так разговаривать.

— А как с вами разговаривать? — говорит Даша. — Вы привели собаку, мы её посмотрели, вам сказали, что с ней. Теперь вы не хотите платить. Как с вами разговаривать?

Мужчина краснеет.

— Я жаловаться буду.

— Пожалуйста, — говорит Даша. — Книга жалоб на стойке. Ручка тоже.

Он платит. Уходит, хлопнув дверью.

Даша отворачивается к компьютеру и спокойно продолжает печатать.

Кира стоит в дверях кабинета и смотрит на неё.

Вот так это делается. Не потому, что Даша злая — она добрая, она в прошлом месяце забрала домой брошенного котёнка. А потому, что у неё есть доступ к этой ноте. Она может сказать «как с вами разговаривать» и остаться в комнате.

У Киры такой ноты нет. У Киры есть только один выход, и он ведёт в подсобку.

— Даш.

— М?

— Ты не расстроилась?

— Из-за него? — Даша пожимает плечами. — Он же неправ.

— И всё?

— А что ещё? — Она поворачивается. — Кир, ты чего? Ты же сама говорила, что он неправ.

Кира не отвечает.

«Он же неправ» — вот и вся разница. Для Даши «неправ» — это факт, из которого следует действие. Для Киры «неправ» — это факт, из которого следует слёзы.

Одно и то же знание. Разные тела.

⁂

Григорий Маркович ловит её в коридоре у стерилизационной.

Ему пятьдесят восемь, он в клинике с открытия, у него дрожат руки и он это знает, поэтому операции берёт только утренние.

— Ты опять в подсобке сидела, — говорит он.

— Я корм перебирала.

— Ты сидела на коробках и ревела. У меня слух.

Кира молчит.

— Я не в укор, — говорит он. — Я к тому, что толку от этого нет.

— Я знаю.

— Не знаешь. Если бы знала — не делала бы.

Он садится на подоконник, тяжело, как садятся старые мужчины.

— Мне шестьдесят будет, — говорит он. — Я тридцать лет с людьми и животными. И я тебе скажу одну вещь, только ты не обижайся.

— Не обижусь.

— Ты плачешь за них. За хозяйку эту. За кота. За всех. А они идут домой и через час не помнят ни тебя, ни того, что ты им сказала. Потому что им не надо помнить. Ты за них уже всё пережила.

Кира смотрит на него.

— А что делать?

— Сказать, — говорит Григорий Маркович. — Один раз, спокойно, по делу. И всё.

— Я говорю.

— Ты говоришь и извиняешься в конце. Я слышал, как ты вчера сказала «простите, я резко». Кир, ты сказала правду. Что там было резкого?

Кира открывает рот и закрывает.

— Вот, — говорит он. — Ты даже сейчас не можешь.

— Не могу, — соглашается она.

— Ну вот. — Он встаёт. — Тогда начни с малого. Не извиняйся, когда ты права. Просто не извиняйся. Одно предложение в день.

Он уходит, и она стоит в коридоре ещё минуту.

Одно предложение в день. Это же ничего. Это же проще, чем всё остальное.

⁂

Дома Артём смотрит на неё через стол и говорит:

— Опять.

— Что «опять»?

— Ты плакала.

— С чего ты взял?

— У тебя глаза.

Кира трогает лицо. Ей кажется, что уже ничего не видно. Видимо, видно.

— Хозяйка кричала, — говорит она. — Кот тяжело дышал. Мы с ним разбирались, а она услышала, что я её обвиняю.

— И ты извинилась.

— Да.

— И потом пошла плакать.

— Да.

Артём откладывает вилку.

— Кир. Я не понимаю. Она же была неправа.

— Была.

— Тогда почему ты плачешь, а не злишься?

Кира смотрит в тарелку.

Вот в этом весь вопрос. Она никогда не думала об этом такими словами. Она думала «я расстроилась», «я устала», «я впечатлительная», «у меня такой характер». Она ходила к врачу, ей говорили «нервное истощение, попейте магний». Она пила магний. Ничего не менялось.

— Я не знаю, — говорит она. — Я не умею злиться.

— Как это «не умею»?

— Вот так. Я не умею. Я начинаю плакать.

Артём молчит.

— Это странно? — спрашивает она.

— Это... — Он подбирает слово. — Это как если бы у машины был только задний ход.

Кира смеётся. Не потому, что смешно, а потому, что он попал.

⁂

В десять звонит отец.

— Ты чего голосом кислая? — спрашивает он вместо «здравствуй».

— Устала.

— Заболела?

— Нет, пап. Работа.

— Ну.

Он молчит так, как умеет только он — плотно, без зазоров, чтобы собеседник сам заполнил.

— Я тебе чего звоню, — говорит он. — У меня на даче вода в подвал зашла. Надо до морозов.

— И?

— И что «и»? Приезжай в субботу, поможешь.

— Пап, у меня смена.

— Поменяйся.

— Я не могу поменяться, у нас Григорий Маркович...

— Кир. — Он произносит её имя коротко, как ставят точку. — Я тебя не прошу. Я говорю.

Кира чувствует, как поднимается знакомое: горячее, к горлу.

— Хорошо, — говорит она. — Я попробую.

— Вот. — Он удовлетворён. — Всё, давай.

Она кладёт трубку и сидит с телефоном в руке.

«Я тебя не прошу. Я говорю». Ей тридцать один год, она врач, она держит на руках собак весом в семьдесят килограммов, она принимает решения, от которых зависит, будет животное жить или нет.

А в трубку она говорит «хорошо».

Она думает: у него подвал, он живёт один. С тех пор как умерла мать, он всё чаще просит её приехать. За этим объяснением ей пока не слышно другого вопроса: почему он не спросил, может ли она в субботу?

Всё это правда.

И всё это не имеет отношения к тому, что он даже не спросил, есть ли у неё планы.

⁂

Ночью Кира открывает заметки в телефоне.

Ей хочется вспомнить, где и с кем она была, когда в последний раз заплакала. Минуты почему-то вспоминаются легче, чем слова.

Она пишет в том порядке, в каком приходят воспоминания.

«Вечер с Барсиком. Плакала в подсобке.

Папа позвонил про подвал. Плакала в машине, когда уже приехала домой.

Собаку привезли мёртвой. Плакала при хозяевах, пришлось выйти.

Артём сказал: „Ты вечно недовольная“. Плакала в ванной.

Григорий Маркович сказал: „Ты всё делаешь медленно“. Не плакала, но весь день ком в горле».

Она смотрит на этот список.

Некоторые случаи похожи только потому, что она поставила их рядом.

Хозяйка с Барсиком — она была неправа и хамила. Отец — он даже не спросил. Артём — он сказал несправедливо, она в тот день вернулась в девять и не ела. Григорий Маркович — он сказал при Даше, а она в тот день вела восемь приёмов одна.

О двух из этих разговоров она продолжала думать весь вечер, перебирая, что можно было ответить.

Слёзы над собакой ни от кого ничего не требовали. А в разговоре с отцом, если она захочет, ещё можно будет спросить про субботу.

⁂

Тем первым вечером Кира долго сидит в подсобке, не снимая халата. Полка упирается ей между лопаток. На нижней коробке вырезано окошко: если чуть раздвинуть картон, видно серебряные пакеты. Когда-то она думала, что хозяевам животных тоже хорошо бы было выдавать памятку с окошком, через которое видны только три главные вещи. Но любая памятка в клинике начиналась со слов «соблюдайте назначения», а заканчивалась телефоном. Как соблюдать и кто возьмёт трубку ночью, выяснялось по ходу дела.

Дежурный выходит из процедурной, смотрит на часы. У Барсика заметно спокойнее дыхание, но до утра ещё далеко. Он просит Киру позвонить хозяйке: у него начинается приём. Кира берёт аппарат со стойки. С первого гудка никто не отвечает. На четвёртом кто-то кладёт трубку, а через минуту номер высвечивается на экране.

— Я матери меняла бельё, — говорит Раиса Петровна, даже не поздоровавшись. — Ну?

Кира сообщает, что кот под наблюдением и что выписку будут решать утром. Раиса Петровна слушает внимательно, а потом неожиданно спрашивает, кормили ли его. Дома он всегда ужинает в половине седьмого. Кира едва успевает сказать, что сейчас главное другое. До неё доходит, что хозяйка спрашивает, можно ли представить себе следующее утро. Такого обещания она дать не может. Поэтому рассказывает то, что действительно знает: он в тепле, рядом дежурный, если состояние изменится, ей сообщат.

— Мне приехать?

— Пока оставайтесь там, где сможете взять трубку. Если нужно будет приехать, мы скажем.

На том конце делается тихо. Потом Раиса Петровна говорит, что телефон у неё старый и заряжается только возле двери, а мать спит в дальней комнате. Кира предлагает уточнить второй номер, если есть кому звонить. Раиса Петровна диктует номер соседки и тут же торопится объяснить, что та рано встаёт. Кира записывает время рядом с именем: после семи. На этом они прощаются. Разговор длится меньше, чем Кира ожидала. Она не помнит, дрожал ли у неё голос; помнит, что не пропустила ни одной цифры.

В карту она вносит второй контакт и переставляет лист под стеклянное пресс-папье, чтобы утром его заметили. На сегодня с Барсиком остаётся другой врач. Прежде чем надеть пальто, Кира снова проходит мимо процедурной. Не открывает дверь, только видит в просвете полоску света. Ей всё ещё хочется сказать Раисе Петровне, что с ней нельзя разговаривать таким тоном. Для этого разговора будет другой день. Этой ночью на листе два номера и имя того, кто дежурит.

Кира ловит себя на том, что в заметках указывает минуты, а имена пишет так, будто они случайно оказались в той же строке. Семь минут, хозяйка с котом. Пять минут, звонок отца. Даша знает про подсобку, Артём знает про ванную, отец не знает ни про одно из этих мест. Вся история есть только у Киры, и та записала её как учёт расходов. Стоит убрать цифры, и окажется, что у неё получились три разных разговора. В одном надо было узнать, что дали коту и кто ответит ночью. В другом — решить, в какой день она сможет приехать. В третьем ей хотелось, чтобы муж сперва спросил, что случилось, и только потом сказал, что она недовольна.

Плакала она и в тех случаях, когда никакого разговора не требовалось. В клинику привезли собаку, которую уже нельзя было спасти. Кире было жалко и собаку, и людей, которые продолжали поправлять на ней плед. Необязательно искать под этим чувством что-то тайное. Злость у неё была в других местах. Например, когда отец объявил, во сколько ей приехать, хотя они ни о чём ещё не договорились. Ей есть что спросить у отца, даже если она не сумеет повторить тот вечер без слёз. Пять минут в машине не решают за неё, идти ли к нему с этим вопросом.

⁂

В пятницу Кира идёт в подсобку не плакать, а за кормом.

Она стоит среди коробок, держит в руках пакет с надписью «для почечников» и вдруг слышит из холла:

— Я хочу поговорить с врачом. С тем, который вчера.

Она узнаёт голос. Раиса Петровна.

Кира ставит пакет. У неё две секунды, чтобы решить, что делать, и она не решает ничего — просто выходит.

— Здравствуйте, — говорит она. — Я вас слушаю.

— Я вчера на вас наорала, — говорит Раиса Петровна, глядя в сторону. — Я не должна была. У меня мать, я не сплю, я...

Она замолкает.

— Я не за этим пришла, — говорит она. — Я пришла спросить: ему можно что-то сделать? Ещё что-то?

Кира смотрит на неё.

Вчера она слишком рано заговорила о пропусках, а после извинения так и не спросила, почему Раисе Петровне трудно соблюдать назначения.

— Можно, — говорит Кира. — Давайте я расскажу, что мы можем. И что не можем.

Барсику за ночь стало лучше. Пока дежурный готовит выписку, Кира вместе с Раисой Петровной разбирает схему, которую уточнил кардиолог. Та записывает время приёма на чеке, сложенном пополам.

Когда та уходит, Кира стоит у стеклянной двери и смотрит, как она идёт через парковку с переноской на вытянутой руке.

Она ждёт, что слёзы подступят и сегодня, и замечает: на этот раз в разговоре осталось место для вопросов.

Она заходит в подсобку, садится на коробки — по привычке, тело само знает это место, — и сидит там две минуты. Коробки пахнут курицей и картоном. За стеной гудит стерилизатор.

Она ждёт, когда подступит, и заранее ненавидит себя за это ожидание. Не подступает.

Накануне ей хотелось только выйти из холла. Сегодня она успела сделать то, ради чего вышла.

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.