Юлия Стэфани Херрера

СЕРИЯ «Я НЕ ЗЛЮСЬ»

КНИГА 10

Мне тоже можно ЗЛИТЬСЯ

Как перестать подавлять свои чувства и сохранить близость



Юлия Стэфани Херрера

Мне тоже можно злиться. Как перестать подавлять свои чувства и сохранить близость

«Автор»
2026

Херрера Ю.

Мне тоже можно злиться. Как перестать подавлять свои чувства и сохранить близость / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Два года назад Оля научилась говорить: «Я злюсь». Она перестала молчать, когда ей было больно, и начала отстаивать свои границы.Но почему теперь каждый честный разговор даётся так дорого?На работе от неё снова ждут уступок. Мама обижается. Подруга замечает, что Оля изменилась. А в отношениях с мужем возникает вопрос, на который страшно ответить даже самой себе.Оказывается, признать свою злость — только первый шаг. Гораздо труднее перестать искать разрешение на собственные чувства.В десятой книге серии «Я не злюсь» история Оли продолжается спустя два года. Через её решения, ошибки и разговоры раскрывается разница между правом чувствовать и правом причинять боль.Что останется от привычной жизни, если больше не отказываться от себя ради чужого спокойствия?

© Херрера Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Часть первая. Два года 6
Глава 1. Возврат 6
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Мне тоже можно злиться. Как перестать подавлять свои чувства и сохранить близость

Херрера Юлия Стэфани
Серия «Я не злюсь». Книга 10
Мне тоже можно злиться.
Как перестать подавлять свои чувства и сохранить близость
16+

Часть первая. Два года

Глава 1. Возврат

Два года спустя Оля уже отвечает за утренние смены. В половине девятого она находит Леру в ординаторской.

— Лера. Ты третий раз за две недели.

Лера — новенькая, ей двадцать четыре, она пришла в августе и пока не выучила, где лежат карточки. Она стоит у стола, держит телефон и смотрит куда-то между Олиным плечом и дверью.

— Простите. Автобус.

— Вчера был автобус. В среду тоже автобус.

— Ну правда автобус.

— Лера, смена начинается в восемь двадцать. К этому времени в коридоре уже люди. Пока тебя нет, я остаюсь у стойки и не могу уйти в кабинет. Давай решим, что можно поменять.

Лера кивает. Потом отворачивается, и Оля видит, как у неё дрожат плечи.

— Ты чего?

— Ничего. — Лера вытирает лицо ладонью. — Извините. Я сейчас.

Она выходит.

Оля стоит в ординаторской одна и чувствует две вещи одновременно.

Сначала ей становится легче: она наконец сказала, что происходит у стойки, не делая вид, будто обращается ко всем сразу. А следом приходит знакомое «я её довела».

Она садится на стул и ждёт, пока вина пройдёт.

В ординаторской тихо, а Оля всё ещё слышит собственный голос и вспоминает Лерины плечи. Через пять минут собирается пойти за ней, но остаётся: сначала надо понять, с чем идти.

За эти два года изменилось многое, и почти всё — к лучшему.

Язва зарубцевалась. Оля перестала пить обезболивающее каждый день и вспоминает об этом примерно раз в месяц, обычно в аптеке, когда проходит мимо полки. Она получила должность старшей смены — не потому, что стала жёстче, а потому, что перестала брать чужие смены и у неё освободилось время. Она сказала Ане «мне это не подходит», и Аня ушла, и они не ссорились. Она перестала ездить к матери каждое воскресенье и ездит раз в две недели, и мать об этом говорит всем соседкам.

Всё это правда, и всё это можно перечислить.

Только перечислять почему-то не помогает, когда в ординаторской стоит двадцатичетырёхлетняя девочка и вытирает лицо ладонью.

⁂

В половине десятого в коридоре её ловит Ирина Павловна — гастроэнтеролог, та самая, с очками на цепочке, которая два года назад спросила: «Оля Сергеевна, а вы отвечайте не „нормально“».

— Видела, — говорит она.

— Что?

— Как Лера выходила. — Ирина Павловна кивает на кабинет. — Зайдите на минуту.

Оля заходит.

— У стойки сегодня опять очередь, — говорит Ирина Павловна, закрывая дверь. — Мы с Лерой пересеклись в коридоре. Как вы сами думаете, что произошло?

— Она плакала.

— А вам удалось поговорить о том, как закрывать смену, когда кто-то задержался?

Оля молчит.

— Можете потом спросить, что она услышала. Вдруг вы поняли разговор по-разному.

Оля вспоминает, что успела назвать время, но не дождалась Лериного ответа. Она и сама не знает, слёзы были из-за её тона или Лера просто добежала до работы уже на пределе.

— Вы уверены?

— Не уверена, — отвечает Ирина Павловна. — Я ведь не была в ординаторской. Но можно вернуться и договорить.

⁂

Через два дня Лера говорит ей это в лицо.

Они стоят у стойки, вечер, в коридоре пусто.

— Ольга Сергеевна. Можно вопрос?

— Можно.

— Вы всегда такая?

— Какая?

— Ну... — Лера подбирает слово. — Резкая.

Оля кладёт ручку.

— Аня говорила, что вы мягкая, — говорит Лера. — Она сказала: «Оля хорошая, она никогда не спорит, с ней легко». Я поэтому и пошла сюда.

Пауза.

— Аня так сказала?

— Ну да. Она же тут работала.

Оля смотрит на стойку.

Аня работала здесь четыре года. Она просила поменяться сменами, обещала подменить в ответ, а Оля обнаруживала себя за стойкой два вечера подряд. Однажды это случилось в ту самую неделю, когда врач отправила её обследовать желудок.

Аня ушла в прошлом году — в декрет, потом в другую клинику, и они не ссорились. Просто перестали разговаривать. Оля один раз сказала ей «мне это не подходит», и Аня ответила «ну ладно», и с тех пор они не созванивались.

— Аня говорила про меня правду, — говорит Оля. — Только она говорила про ту, которая не спорит. А я теперь спорю.

— И вам так лучше?

— Мне так честнее.

Лера кивает и уходит.

⁂

В четверг Олю вызывает заведующая.

Её зовут Наталья Борисовна, ей пятьдесят восемь, она двадцать лет в этой клинике и разговаривает так, что после разговора чувствуешь себя школьницей.

— Оля. Присаживайся.

Оля садится.

— Мне тут сказали, что ты новенькую вчера довела до слёз.

— Я ей сказала, что она опаздывает третий раз.

— Я знаю, что ты сказала. — Наталья Борисовна складывает руки на столе. — Я тебя не ругаю. Я тебя предупреждаю.

— О чём?

— О том, что ты теперь старшая. — Она делает паузу. — Раньше ты была хорошая Оля, с которой всем легко. Теперь ты Оля, которая ставит условия. Это правильно. Но с этого момента каждое твоё слово весит в три раза больше, и то, что раньше было «Оля устала», теперь будет «Оля придирается».

Оля молчит.

— И ещё. — Наталья Борисовна подаётся вперёд. — Ко мне уже пришли. Одна девочка. Сказала: «Я не знаю, как с ней разговаривать».

— Со мной?

— С тобой.

— И что вы ей сказали?

— Я сказала: спроси у неё прямо. — Наталья Борисовна пожимает плечами. — Но я тебе скажу другое, и это тебе не понравится. Ты слишком быстро стала начальником.

— В каком смысле?

— В том, что ты научилась говорить «мне это не подходит» — и на этом остановилась. — Она смотрит на Олю. — А следующая половина работы — говорить так, чтобы человек после разговора знал, что делать. Не «мне не подходит», а «мне не подходит, поэтому давай так».

Оля открывает рот и закрывает.

— Я не умею, — говорит она.

— Учись. — Наталья Борисовна берёт ручку. — Иначе через полгода у тебя будет дисциплина и ни одного человека, который тебе что-нибудь скажет по-своему.

⁂

Дома Дима говорит это за ужином, между делом, как говорят про погоду.

Оля стоит у стойки и думает: «резкая». Два года. Два года она училась говорить «мне не подходит», «я злюсь», «я не буду» — и вот результат: двадцать четыре года, две недели стажа, и приговор в одно слово.

⁂

Дома Дима говорит это за ужином, между делом, как говорят про погоду.

— Ты в последнее время какая-то другая.

Оля поднимает голову.

— В каком смысле?

— Ну... — Он жуёт. — Раньше ты была мягче.

— Я и сейчас мягкая.

— Нет. — Он качает головой, без злости, скорее с интересом. — Раньше ты всё время соглашалась. А сейчас ты как будто... — он ищет слово и находит самое точное, — как будто у тебя всегда есть мнение.

Оля кладёт вилку.

— У меня всегда было мнение.

— Ну да. Просто ты его не говорила.

— И тебе было удобнее.

Дима смотрит на неё.

— Ну, наверное, — говорит он. — Мне было спокойнее.

Он не спорит. Он вообще не спорит — он за два года так и не научился, и Оля уже не ждёт. Он просто говорит правду, а правда оказывается хуже ссоры: ему было спокойнее, когда её не было слышно.

⁂

В воскресенье звонит мать.

Матери семьдесят три. Она звонит по воскресеньям, в половине двенадцатого, и говорит ровно двадцать минут, и Оля слушает, стоя у окна.

— Ты вчера не приехала.

— Я предупредила. В четверг.

— Предупредила. — Мать вздыхает. — Раньше ты приезжала.

— Мам. Я работала.

— Все работают. — Пауза. — Ты стала злая, Оля.

Оля закрывает глаза.

— Раньше ты была добрая. А сейчас я тебе звоню, и ты со мной разговариваешь, как в регистратуре.

— Я с тобой разговариваю как со взрослым человеком.

— Вот. — Мать говорит это с горечью, как будто поймала. — Вот именно. Раньше ты со мной разговаривала как с матерью.

Оля стоит у окна и думает: а как это — как с матерью?

Мать — это человек, которому нельзя сказать, что тебе тяжело, потому что ей тяжелее. Мать — это человек, рядом с которым ты всегда немного виновата и никогда не злишься. Тридцать четыре года это работало. Работало так хорошо, что Оля до сих пор иногда ловит себя на том, что начинает фразу с «мам, ты только не расстраивайся».

Оля стоит у окна и слушает тишину в трубке.

Два года назад она бы сказала: «Прости, я приеду в следующие выходные». Она бы сказала это сразу, ещё до того, как мать закончит фразу, — потому что вина срабатывала быстрее мысли.

Сейчас она говорит:

— Мам. Я приеду в следующие выходные. И я не буду изображать, что мне это легко.

— Что это значит?

— Это значит, что я приеду.

— А раньше ты говорила: «Мам, ну конечно, о чём разговор».

— Раньше я так говорила, потому что мне было проще согласиться, чем объяснять.

Пауза.

— Ну приезжай, — говорит мать и кладёт трубку.

⁂

В пятницу они сидят у Сони.

Раньше это было просто: чай, кот, разговоры до полуночи. Теперь — по-другому, и Оля не сразу понимает, как.

— Ты вообще изменилась, — говорит Соня.

— Я знаю.

— Нет, ты не поняла. — Соня ставит чашку. — Ты стала как Марта.

Марта поднимает голову.

— Спасибо.

— Я не в плохом смысле.

— Ты всегда так говоришь, когда в плохом.

Оля смотрит на них обеих.

— Объясните.

Соня вздыхает.

— Ну вот раньше я звонила тебе, когда мне плохо, и ты говорила: «Я приеду». И приезжала. — Она смотрит в стол. — А в марте я позвонила, и ты сказала: «Сонь, я не могу сегодня, давай в субботу». И я сказала «хорошо». И весь вечер просидела одна и думала, что я тебе надоела.

— Ты мне не надоела.

— Я знаю. Теперь знаю. — Соня пожимает плечами. — А тогда я этого не знала. Потому что раньше ты приезжала всегда, и я привыкла, что «всегда» — это и есть «ты меня любишь».

Марта ставит чашку с стуком.

— А можно я скажу?

— Скажи.

— Соня, ты сейчас сказала: «Раньше ты приезжала по первому зову, и мне это нравилось, а теперь не нравится». — Марта смотрит на неё. — Ты понимаешь, что это ровно то же, что говорит её муж и её мать?

Тишина.

— Я не то имела в виду, — говорит Соня.

— Я знаю. — Марта откидывается. — Но ты ведь опять обсуждаешь, насколько тебе можно было быть недовольной. А вопрос про смену так и остался.

Соня молчит.

Потом говорит:

— Оль. Я не хочу, чтобы ты была прежней. Я просто не знаю, как теперь.

— Я тоже, — говорит Оля.

⁂

В субботу Дима проверяет.

Он не делает ничего плохого. Он просто приходит домой в одиннадцать вечера, хотя говорил, что в девять, и не предупреждает, и когда Оля спрашивает, говорит:

— Ну я закрутился.

— Ты мог написать.

— Мог. — Он разувается. — А что, нельзя?

— Можно. Просто я ждала.

— Ты не ждала. Ты сидела с телефоном.

Оля смотрит на него.

Вот оно. Тот самый момент, который она знает по книгам и по разговорам: проверка. Он делает то, что раньше проходило, и смотрит, что будет.

— Дима. — Она говорит ровно. — Мне это не подходит.

— Что не подходит? Я на десять минут...

— Не в десять минут дело. — Оля кладёт телефон. — Дело в том, что ты не написал, и теперь смотришь, начну я или нет.

Пауза.

— Начнёшь что?

— Скандал. — Оля пожимает плечами. — Ты ждёшь, что я устрою скандал, и тогда можно будет сказать: «Вот, ты опять». И дальше разговор будет про мой характер, а не про то, что ты не написал.

Дима долго молчит.

— Я не специально, — говорит он наконец.

— Я знаю. — Оля встаёт. — Специально так не делают. Так делают по привычке.

⁂

К обеду Лера приносит бумажную схему автобусов. Она распечатала её в регистратуре и обвела две остановки зелёным маркером. Оля думает, что сейчас придётся ещё раз выслушать про автобус. Лера, однако, показывает на середину листа.

— Я могу выходить на остановку раньше, но тогда всё равно буду приезжать в восемь двадцать одну. Если поеду через эту, — она ведёт пальцем на соседнюю улицу, — могу успеть раньше. Но если он опять задержится, я вам напишу.

Оля смотрит на карту. Через соседнюю улицу Лере идти минут пятнадцать. Рядом с обведённой остановкой зелёный кружок получается жирнее, чем названия всех улиц. Хочется сказать «не ходи столько, разберёмся». Но в восемь двадцать у окна будет очередь, и если самой Оле опять вставать за стойку, никакого «разберёмся» не получится.

— Давай попробуем неделю. И если будешь писать, напиши не в общий чат, а мне. Пока я у стойки, общий чат у меня без звука.

Лера кивает. Оля возвращает ей листок, потом просит пока оставить.

— Я ещё хотела спросить, — говорит она. — Утром я не дождалась, пока ты ответишь. Сказала про время и ушла. Ты думала, что я уже решила, что с тобой делать?

Лера долго смотрит на схему. Говорит, что в прошлой клинике администратор вызывала её только тогда, когда собиралась лишить смены. Поэтому у Леры было ровно три минуты, чтобы вспомнить всё, что она делала не так со дня прихода. За эти три минуты она забыла даже, в какое время пришла.

Оля не обещает, что замечаний больше не будет. Она показывает, где в общем календаре отмечают изменения, и говорит, что вопрос пока один: кто будет открывать стойку к началу смены. Лера перечитывает запись в календаре и просит дописать, что она предупредит заранее. Они дописывают вместе. Вечером листок с двумя остановками лежит у Леры под телефоном, а утром она приходит в восемь четырнадцать и первым делом ищет, где оставили ключ от ящика.

По чужим слезам трудно угадать, задел ли человека тон или сама просьба. Если разговор оборвался, стоит вернуться к нему наедине и спросить, как он был услышан.

Прежняя договорённость бывает удобна обоим, даже если одному от неё давно тяжело. Чтобы её пересмотреть, нужно время: человек может сначала услышать только то, что потерял.

За словами «ты раньше была добрее» могут стоять и раздражение, и растерянность. Можно уточнить, какой поступок задел собеседника. Он может оказаться совсем не тем, о чём вы подумали.

Если просьба остаётся в силе, необязательно повторять её сразу. Дайте собеседнику время, а потом выясните, что ещё можно изменить и чего вы взять на себя уже не готовы.

Объяснять каждое своё «нет». Чем длиннее объяснение, тем больше в нём мест, за которые можно взяться и переубедить. «Мне это не подходит» — законченная фраза.

Иногда после изменения договорённости общение редеет. Одного этого недостаточно, чтобы понять, почему человек отдалился. Ответ иногда появляется в разговоре, а иногда так и остаётся неизвестным.

Думать, что право выдано навсегда. Право злиться не выдаётся и не отбирается — но окружающие ведут себя так, будто оно выдано им на хранение. Это иллюзия, и её придётся расстраивать много раз.

Когда Оля впервые стала отвечать прямо, стало легче решить несколько старых вопросов. В этой книге ей приходится столкнуться с другими: её новая манера кому-то кажется резкой, и она сама не всегда различает ясность и раздражение.

Любое изменение перераспределяет роли, и кто-то в этом перераспределении теряет. Тот, кому вы носили смены, теряет смены. Тот, кому вы не говорили «нет», теряет возможность не спрашивать. Тот, кому вы были удобны, теряет удобство. Он не злодей — он просто заметил, что стало не так, и назвал это вашим недостатком, потому что другого слова у него нет.

Отсюда три реакции окружения, и все три надо знать заранее.

Кто-то напомнит об исключениях, которые вы прежде делали, и будет ждать, что всё останется по-прежнему. Если предложение изменилось, полезно назвать конкретно, что теперь возможно.

Люди могут забыть о договорённости или по-разному её понять. Один пропущенный разговор не уничтожает всё, о чём вы раньше договорились. Зато он показывает, где осталась неясность.

Некоторые отношения затихают без ссоры. Оля не всегда знает, что случилось: кто-то обиделся, кто-то занят, а кто-то просто перестал звонить первым. Ей остаётся решать, хочет ли она сама позвонить.

И ещё одно, про право.

Право на чувство у Оли остаётся в любом из этих разговоров. А форма ответа — то, что она ещё может выбирать.

Какие слова вы слышите чаще всего: «ты резкая», «ты холодная», «ты стала другая»? Чьи это слова?

Кому вы всё ещё объясняете каждое своё решение? Зачем?

Что вы приобрели? Напишите список, не меньше пяти пунктов.

Что вы делаете, когда вас называют злой: оправдываетесь, злитесь или соглашаетесь?

⁂

К концу следующей недели в клинике меняют замок на входной двери. Новый ключ оставляют у охраны, но не все знают, что охрана утром сидит теперь в другом корпусе. В понедельник Оля приезжает раньше Леры и видит у двери женщину в белых брюках и накинутом на плечи пальто. Женщина держит стаканчик кофе, прижимает его к животу и говорит, что стоит здесь уже двенадцать минут. Оля узнаёт её: это новая сотрудница лаборатории, они виделись только однажды. Она должна была забрать пробирки с утреннего приёма. У двери они ждут вместе, пока охранник идёт через двор.

Оле хочется, чтобы Лера подошла прежде, чем изнутри откроют. Ей хочется показать, что теперь утро устроено правильно: вот смена, вот человек, вот ключ. Лера выходит из-за угла с рюкзаком, оглядывает всех у входа и машет телефоном. Она нашла в рабочем чате сообщение про новый замок. Сообщение отправили вчера в одиннадцать вечера, уже после того как она выключила звук. В нём четыре фотографии и ни слова о том, кто принесёт ключ.

— Я успела, — говорит Лера и показывает на время.

— Успела. Мы тоже. Войти не можем.

У Леры на лице на секунду появляется что-то похожее на улыбку. Потом она оглядывается на женщину в белых брюках и спрашивает, к какому времени нужны пробирки. Женщина смотрит на часы. Через двадцать минут машина забирает контейнеры. Если опоздать, ничего страшного не случится, но ей придётся задержаться до следующей машины и снова звонить в лабораторию. Оля звонит охране второй раз. У охранника занят телефон. На прозрачной двери перед ними отражается пустой вестибюль. Оля знает, где внутри лежат запасные ключи. До них четыре шага, если уже есть ключ, чтобы войти.

Наконец охранник приходит. Он долго примеряет к двери два одинаковых ключа. Лера держит дверь, пока женщина с кофе протискивается внутрь, потом они разбегаются каждая в свою сторону. Через десять минут в коридоре уже обычная очередь. Оля открывает компьютер и записывает: доступ в здание, старшая смены, номер охраны, место получения ключа. Ей нужно четыре строки. На пятой она останавливается, потому что начала писать: «Администратор обязан уточнить заранее». Если оставить так, кто-нибудь прочтёт это как замечание именно Лере. На самом деле Лера пришла раньше неё в пятницу и единственная вчера узнала, что с замком вообще что-то сделали.

Оля зовёт её к компьютеру. Лера подходит осторожно, будто опять ожидает разговора про опоздания. Оля подвигает кресло к себе, чтобы обеим было видно экран.

— Посмотри. Если человек завтра впервые откроет здание, что ему нужно знать?

Лера читает. Спрашивает, где вход в другой корпус. Оля удивляется: там всё время стоит указатель. Лера показывает в окно. Указатель развёрнут к дороге, из двора его не видно. Оля идёт с ней во двор, и они фотографируют дверь охраны. Изображение получается тёмным, зато на нём видны две ступеньки, которых нет у соседней двери. В новой инструкции они добавляют: «Вход со ступеньками». Потом Лера замечает, что охранник назвал им номер, с которого не отвечает во время обхода, и предлагает спросить второй. Оля даёт ей трубку. В этот раз охранник отвечает сразу.

Вечером они остаются у стойки вдвоём. Оля распечатывает лист, кладёт его рядом с журналом, но Лера говорит, что завтра новая девочка и она может не понять, где искать журнал. Прикрепляют лист прямо к шкафчику. На скотч липнет край Лериного рукава, Оля держит бумагу, пока та расправляет ткань, и замечает, что за весь день ни разу не думала, как Лера выглядит, когда плачет. Сегодня она смотрела на неё иначе: кто первой заметил, что номер неправильный; кто знает, как заходят со двора. Лера видит, что Оля задержалась возле шкафчика, и спрашивает, не забыли ли они чего-нибудь.

— Завтра станет ясно, — отвечает Оля.

Ей хочется добавить, что ответственность всё равно на ней. Но зачем говорить это сейчас? Если завтра кто-то не попадёт в здание, можно будет узнать, где именно инструкция перестала помогать. Оля снимает с пальца полоску скотча. Лера складывает рюкзак и спрашивает, куда Оля идёт, потому что ей тоже в сторону остановки. Они выключают свет, выходят вместе, и на улице Оля впервые за день слышит, как Лера говорит о чём-то, что совсем не касается смены. Она нашла на чердаке старые лыжи, хочет их выбросить, а бабушка считает, что лыжи ещё кому-нибудь пригодятся. Оля говорит, что однажды тоже вынесла лыжи и потом три дня встречала их у подъезда, потому что никто не забирал. Лера смеётся. У перехода они останавливаются, и Оля замечает, что давно уже не проверяет, насколько мягко звучит её голос.

Вечером она приходит домой и садится на кухне с блокнотом.

Два года назад в этом блокноте была одна строчка: «Я имею право злиться». Она написала её после одного из собраний в доме и потом перечитывала, будто строку оставил ей другой человек.

Теперь она открывает чистую страницу и пишет:

«Право не выдаётся. Значит, его нельзя и отозвать».

Она смотрит на строчку.

Потом дописывает вторую:

«Но вести себя так придётся заново. Каждый раз. С начала».

За окном темно, на кухне горит одна лампа, и в раковине стоит посуда, которую она не будет мыть сегодня.

Она сидит и не моет. Посуда простоит до утра, и ничего не случится — она это уже проверяла.

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.