

ОЛИВИЯ КРОСС

18+



СВОБОДА  
БЕЗ ЛЮБВИ

Оливия Кросс  
**Свобода без любви**

«Автор»

2025

## **Кросс О.**

Свобода без любви / О. Кросс — «Автор», 2025

Вторая книга серии "Тихое дыхание длинного пути" - «Свобода без любви» — это откровенный дневник женщины, вышедшей из разрушительных отношений и впервые столкнувшейся с пустотой, в которой нет чужих правил, но ещё нет своих опор. Через страхи, бессонные ночи, фантомные боли утраты и осторожные открытия она учится слышать себя, возвращать утраченные вкусы, строить новые границы и принимать одиночество как силу, а не наказание. Это путь от зависимости — к целостности, от боли — к тихому, зрелому счастью, в котором главное слово принадлежит ей самой.

© Кросс О., 2025

© Автор, 2025

# Оливия Кросс

## Свобода без любви

### Глава 1:

#### Эхо пустой квартиры

Когда последний чемодан, его или мой, уже неважно, скрипнул по полу и исчез за дверью, наступила тишина. Не та умиротворяющая тишина, когда ты наслаждаешься покоем, а оглушающая, давящая. Эхо пустой квартиры было не просто звуком, а физическим ощущением, которое заполняло каждый уголок пространства, каждую клеточку моего тела. Я стояла посреди гостиной, где ещё недавно витали его запахи, где звучал его голос, где мы делили наше, как мне казалось, "счастье". Теперь здесь было так тихо, что я слышала стук собственного сердца – или, скорее, его обрывки, потому что оно билось неровно, с перебойми, как старый мотор.

Первые дни одиночества были странной смесью облегчения и фантомных болей. С одной стороны, я чувствовала, как с моих плеч спадает огромный, невидимый груз. Больше не нужно было угадывать его настроение, подстраиваться под его желания, прятать свои истинные чувства. Я могла ходить по квартире, не боясь лишнего шороха, включать музыку, которую любила я, а не он, читать книги, не опасаясь его скептического взгляда. Это было похоже на глубокий, долгожданный выдох после лет, проведенных под водой. Но этот выдох был сопряжен с чувством, будто у меня вырвали часть меня самой.

Фантомные боли были особенно мучительными. Я на автомате готовила еду на двоих, накрывала на стол две тарелки. По утрам рука тянулась к его стороне кровати. Звонок в дверь заставлял сердце замирать в ожидании его возвращения. Эти рефлексии, выработанные годами, теперь били наотмашь, напоминая о пустоте, которая осталась. Это было похоже на то, как человек теряет конечность, но продолжает чувствовать её. Моё тело и разум привыкли к его присутствию, к его ритму, и теперь им приходилось заново учиться существовать без него.

Озадачивающее чувство свободы было самым парадоксальным. Я мечтала о ней, боролась за неё, прошла через ад, чтобы её обрести. И вот она здесь. Но эта свобода пугала. Она была необъятной, безграничной, и я не знала, что с ней делать. В условиях тотального контроля я, как ни странно, чувствовала себя защищенной, имела четкие рамки и предсказуемость, пусть и деструктивную. А теперь всё было иначе. Я была капитаном корабля, который оказался посреди безбрежного океана, без карты, без компаса и без команды. Куда плыть? Зачем? Смысл потерялся вместе с привычными ориентирами.

Накатывала волна вопросов без ответов. Кто я теперь? Что мне делать с этой свободой? Как жить, когда нет кого-то, кто говорит тебе, как жить? Моя личность, так долго растворенная в нем, теперь казалась неполной, будто ей не хватало второй половины. Я чувствовала себя не столько человеком, сколько контуром, наброском, который ещё предстояло заполнить.

Вечера были особенно тяжелыми. Тишина наполнялась не моими мыслями, а его отсутствием. Каждый шорох, каждый скрип пола казались усиленными до предела. Я бродила по

квартире, прикасаясь к вещам, которые мы когда-то выбирали вместе. Его чашка, его книга, забытая на полке. Каждая вещь была немым укором, напоминанием о том, что было, и чего больше нет. Были моменты, когда я едва могла дышать от этой тяжести, от этой непривычной, пугающей пустоты, которая окружала меня.

Я пыталась заполнить её чем угодно: телевизором, музыкой, бесконечным скроллингом в телефоне. Но ничто не помогало. Эхо продолжало звучать, отзываясь в моей душе глухой болью. Это была не та боль, которая заставляла кричать, а та, что затягивала в себя, как зыбучие пески. Я понимала, что это лишь начало пути, что мне предстоит пройти через множество этапов, но в тот момент это знание не приносило утешения. Я просто хотела, чтобы это чувство – чувство полной, оглушающей пустоты – прошло.

Как вам начало второй книги? Оно передает состояние героини и соответствует плану?

## Глава 2: Потерянные ориентиры

Мир, который ещё вчера вращался исключительно вокруг одного человека, теперь казался безбрежным и абсолютно непонятным. Его отсутствие не просто оставило пустоту; оно разрушило саму ось моего бытия. Все привычные ориентиры исчезли, и я оказалась в открытом море, где каждая волна напоминала о моей беспомощности. Раньше каждое утро было задачей: как угодить ему? Что сделать, чтобы он был доволен? Какую маску надеть сегодня? Теперь же этой задачи не стало, и я не знала, чем заполнить это освободившееся пространство.

Простые, обыденные вещи, которые раньше не вызывали и тени сомнения, вдруг превратились в непосильные задачи. Трудности в принятии даже простых решений стали моим новым проклятием. Что поесть на завтрак? Какую одежду надеть? Пойти гулять или остаться дома? Раньше эти выборы были обусловлены его предпочтениями, его графиком, его настроением. Теперь, когда мне предстояло решать самой, я впадала в ступор. Мозг, так долго отключенный от функции самостоятельного принятия решений, теперь просто отказывался работать. Я могла стоять перед шкафом полчаса, не в силах выбрать элементарную футболку, потому что не понимала, чего я хочу. Или, что ещё хуже, не доверяла тому, что я хочу.

Эта неуверенность в себе была всепоглощающей. Она касалась не только бытовых мелочей. Она проникала во все сферы жизни. Если раньше моя самооценка зависела от его одобрения, то теперь, в его отсутствие, она просто рухнула. Я чувствовала себя не просто плохой, а вообще никакой. Ничего не знающей, ничего не умеющей, ни на что не способной. Моя карьера, мои увлечения, мои отношения с друзьями – всё казалось теперь под вопросом. Смогу ли я продолжить свою работу без его "ценных" советов? Смогу ли я поддерживать дружбу, если он не будет её контролировать? Каждый мой шаг был сопряжен с внутренней борьбой и чувством, что я вот-вот ошибусь.

Я постоянно ловила себя на мысли, что пытаюсь угадать, что бы он сказал, как бы он поступил. Это было автоматическое движение разума, искоренить которое оказалось невероятно сложно. Даже когда его физически не было рядом, его тень продолжала витать надо мной, диктуя свои правила. Мне приходилось прилагать колоссальные усилия, чтобы заглушить этот навязчивый внутренний голос, который был его эхом.

Ощущение растерянности было постоянным фоном моего существования. Я была как заблудившийся ребенок в огромном супермаркете – кругом изобилие, но я не знаю, что выбрать, к кому обратиться, и куда вообще идти. Все те планы, которые мы строили, все наши общие мечты – всё это испарилось, оставив после себя пустоту. Мои собственные мечты, если они и были, теперь казались настолько далёкими и нереальными, что я не решалась даже подумать о них.

Этот период был похож на затяжное послеоперационное восстановление, когда тебе удалили опухоль, но организм ещё не понял, как жить без неё. Каждый день был борьбой с инерцией, с привычкой к чужому руководству. Я чувствовала себя абсолютно потерянной, не зная, кто я, чего хочу, куда иду. Мир казался серым и безликим, а я – маленькой, ничтожной песчинкой в этом огромном, пугающем пространстве, где не было ни одного знакомого ориентира.

### Глава 3: Сонные дни и тревожные ночи

Моё тело, которое годами жило в состоянии постоянного напряжения и адаптации к чужому ритму, теперь ответило полной дезориентацией. Нарушение сна и аппетита стали моими верными спутниками, неумолимо напоминающими о внутреннем хаосе. Дни текли сквозь пальцы, словно песок, оставляя за собой лишь вялость и апатию. Я могла проспать двенадцать часов подряд, а проснувшись, чувствовать себя так, будто и вовсе не ложилась. Это была не расслабленность, а изнуряющая, глубокая усталость, которая не проходила даже после длительного сна. Мои мышцы ныли, голова была тяжёлой, а глаза постоянно слезились, словно от невидимой пыли.

Физиологические проявления стресса и отвыкания от его присутствия были пугающими. Я ощущала постоянное, неприятное напряжение в животе, похожее на тугую струну. Сердце могло внезапно начать колотиться как сумасшедшее, а затем резко замедлять, вызывая приступы головокружения. Я постоянно мёрзла, даже в тёплой квартире, или, наоборот, меня бросало в жар. Мой организм, привыкший к постоянному выбросу адреналина в ответ на его эмоциональные качели, теперь не знал, как функционировать в относительно спокойной обстановке. Это было похоже на то, как если бы выключить мотор, работавший на пределе долгие годы – он не просто остановится, а будет ещё долго дрожать и остывать, издавая странные звуки.

Бессонница, наполненная мыслями о прошлом, стала моим главным ночным кошмаром. Я ложилась в кровать, надеясь на забвение, но стоило закрыть глаза, как в сознании начинали проноситься эпизоды нашей жизни. Не только самые плохие, но и те, что казались хорошими, те самые "крошки внимания", за которые я так цеплялась. Я прокручивала диалоги, анализировала интонации, пыталась понять, где я ошиблась, где пропустила "красные флаги". Это был бесконечный, мучительный анализ, который не приносил никаких ответов, лишь ещё больше вопросов. Я винила себя, жалела себя, злилась на него – все эмоции переплетались в один тугой узел, не давая уснуть. Я могла часами смотреть в потолок, слушая собственное тяжёлое дыхание в абсолютной тишине пустой квартиры.

Когда мне всё же удавалось заснуть, сон был поверхностным и прерывистым, наполненным тревожными сновидениями, которые не давали настоящего отдыха. Я просыпалась среди ночи в холодном поту, с ощущением неясной угрозы или глубокой тоски. Аппетит тоже исчез. Еда казалась безвкусной, даже отвратительной. Я заставляла себя есть, понимая, что нужно

поддерживать силы, но каждый кусок давался с трудом. Мой вес падал, отражая моё внутреннее состояние истощения.

Эта усталость, не проходящая даже после сна, была самой изнуряющей. Она пропитывала каждую клеточку тела, каждую мысль. Я чувствовала себя так, будто бежала марафон длиной в несколько лет, и теперь, когда финишная черта была пройдена, сил на восстановление просто не осталось. Моё тело отказывалось служить, мой разум был затуманен. Это был период полной физической и эмоциональной демобилизации, когда я просто существовала, ожидая, когда эта агония закончится и силы начнут возвращаться.

#### Глава 4: Встреча со старым "Я"

Моменты, когда ты натыкаешься на случайные напоминания о прошлой жизни – старые вещи, пылящиеся в ящиках, или фотографии, забытые в альбомах – могут быть пронзительными. Для меня они стали настоящим испытанием, болезненной встречей с призраком того, кем я когда-то была. Я наткнулась на пожелтевшую коробку, когда разбирала вещи в кладовке, пытаюсь избавиться от всего, что напоминало о "нас". Внутри лежали старые школьные грамоты, рисунки из юности, билеты на концерты, куда я ходила с друзьями, и целая стопка фотографий, сделанных задолго до его появления в моей жизни.

Каждая карточка была словно порталом в другое измерение, в другую жизнь. Вот я, стою на фоне Эйфелевой башни, широко улыбаясь, с горящими глазами, полными любопытства к миру. Вот я, на вершине горы, растрёпанная от ветра, но с таким выражением абсолютного счастья и свободы, что у меня перехватывало дыхание. Вот я, на вечеринке с подругами, смеющаяся до слёз, искренняя и непосредственная. На каждой из этих фотографий была женщина, которую я когда-то знала, но теперь совершенно не узнавала. Болезненное сравнение себя "до" и "после" было неизбежным и мучительным.

Я видела ту, прежнюю меня: сильную, уверенную, полную жизни и собственных идей. Её взгляд был чистым и открытым, её улыбка – искренней, не отягощённой фальшью. Она излучала энергию, самостоятельность, знала себе цену. Я помнила, как она мечтала о приключениях, о творчестве, о карьере, которая принесёт удовлетворение, а не просто деньги. Она была полна искры, которая, казалось, никогда не угаснет. А теперь я смотрела в зеркало, и на меня смотрела женщина с потухшими глазами, в которых читалась усталость и неопределённая тоска. Её плечи были сгорблены, а улыбка – вымученной.

Это осознание глубины потери было самым страшным. Я не просто потеряла отношения, я потеряла себя. Потеряла свои увлечения, свои амбиции, свою веру в себя. Я отдала свою яркость, свою индивидуальность, свою энергию, чтобы подпитывать его эго. И теперь, когда его не стало, я оказалась пустой. Внутри меня была зияющая пустота там, где раньше цвели мои мечты и стремления. Фотографии были безжалостным напоминанием о том, кем я была, и кем я стала.

Впервые я позволила себе не просто грустить, а оплакивать ту часть себя, которая была потеряна. Я плакала не по нему, а по себе – по той девочке, которая мечтала о больших свершениях, по той девушке, которая так легко смеялась и верила в добро. Эти слезы были горькими, но очищающими. Они были признанием потери, но и первым шагом к принятию того факта, что прежней уже не стать.

Эта мысль была пугающей, но одновременно и освобождающей. Принять, что вернуться в прошлое невозможно, что той "старой я" больше нет, – это означало, что мне не нужно больше пытаться её вернуть. Мне нужно было создать новую себя, на обломках старой, но уже более осознанную, более сильную, более устойчивую. Это было не возрождение феникса из пепла, а скорее рождение новой бабочки из кокона. Болезненное, но необходимое превращение. И хотя это осознание принесло с собой новую волну тоски по утраченному, оно также стало фундаментом для строительства будущего, где уже не будет места чужому влиянию.

## Глава 5: Первый луч света

После долгих дней и недель, наполненных опустошением, бессонницей и болезненным осознанием утраты, произошло нечто. Нечто едва уловимое, но столь же значимое, как первый луч солнца после долгой, мрачной ночи. Это был маленький, незапланированный момент, когда сквозь толщу отчаяния и усталости вдруг пробился проблеск надежды, или, по крайней мере, облегчения. Он не изменил всё в одночасье, но дал мне понять, что свет возможен, что мир не состоит только из серого тумана.

Я сидела на кухне, бездумно листая ленту новостей на телефоне. Снаружи моросил осенний дождь, и настроение было под стать погоде. Вдруг на экране мелькнула фотография – старый снимок нашего университетского городка, сделанный, кажется, каким-то студентом. На нём был виден наш любимый дворик с вековым дубом, под которым мы с подругами собирались после лекций. Внезапно я ощутила лёгкий, почти незаметный укол ностальгии, но не той, что причиняет боль, а той, что согревает. Я вспомнила, как мы смеялись, как строили планы на будущее, какие глупости творили. И впервые за долгое время на моём лице появилась искренняя, хоть и мимолётная, улыбка. Не вымученная, не для кого-то, а для самой себя. Это было как нечаянно услышанная любимая мелодия, которая на секунду возвращает тебя в беззаботное прошлое.

Или был другой момент. Я никак не могла уснуть, снова прокручивая в голове события прошлых лет. В полной тишине ночной квартиры эта ментальная жвачка была особенно мучительна. Я ворочалась с боку на бок, чувствуя, как нарастает паника. И вдруг, повинувшись какому-то неосознанному импульсу, я встала, подошла к окну и просто посмотрела на улицу. Город спал, окутанный ночной дымкой, но на одном из этажей дома напротив горел свет. Я увидела, как молодая пара сидит у окна, разговаривая о чём-то тихим голосом. И в их силуэтах не было напряжения, не было контроля, только спокойствие и близость. Мне вдруг стало так тихо на душе, словно я увидела, что мир продолжается, что есть и другие, здоровые отношения, что жизнь не ограничивается моим опытом. Это была случайная помощь со стороны, которая дала мне некий ориентир, показала, что существует другая реальность.

Эти макие, незапланированные моменты становились моими спасительными якорями. Иногда это была просто чашка ароматного чая, выпитая в тишине, когда я чувствовала его тепло, растекающееся по телу. Иногда – короткий звонок от старой знакомой, которая просто поинтересовалась, как у меня дела, без лишних вопросов и навязчивых советов. Иногда – случайно увиденный фильм или песня по радио, которые вызывали отклик в моей душе, заставляя вспомнить о себе настоящей. Эти крошечные островки спокойствия и радости были так редки, что я цеплялась за них всей душой.

Каждый такой проблеск был подтверждением того, что я не окончательно потеряна. Он не решал всех моих проблем, не убирал боль, но давал проблеск надежды. Он был похож на тонкую нить, которую я могла потянуть, чтобы выбраться из лабиринта. Эти моменты показывали мне, что жизнь продолжается, что красота и добро всё ещё существуют в мире, и что я способна их видеть и чувствовать. Они давали мне микроскопическую дозу энергии, необходимой для того, чтобы сделать следующий, пусть и крошечный, шаг. Это был первый луч света, пробившийся сквозь плотную завесу моей боли, и он был ценнее всего золота на свете.

## Глава 6: Страх новой привязанности

Когда начинаешь выходить из тумана, мир кажется полным новых возможностей, но для меня он был наполнен новыми опасностями. Особой среди них был страх новой привязанности. Едва заметные проблески интереса со стороны других людей, даже самые невинные, вызывали не радость, а панику. Моя кожа словно покрывалась мурашками, а сердце начинало биться быстрее, но не от волнения, а от тревоги. Это было нежелание вступать в новые отношения, настолько сильное, что оно порой парализовывало меня.

Помню, как однажды на работе новый коллега, который казался очень приятным и вежливым, предложил мне выпить кофе после смены. Раньше я бы восприняла это как милый жест, как возможность расширить круг общения. Но теперь я почувствовала, как внутри всё сжимается. Мозг мгновенно начал прокручивать знакомые сценарии: сначала кофе, потом милые разговоры, потом он начнёт проявлять внимание, потом я снова потеряю себя, потом снова боль. Я нашла в себе силы вежливо, но твёрдо отказаться, сославшись на усталость. И хотя после этого меня накрыла волна самоосуждения – "как ты могла быть такой невежливой?" – я также почувствовала облегчение. Это было не "нет" ему, а "да" себе, своей безопасности.

Этот парализующий страх повторения старых ошибок был моим главным защитным механизмом. Мой опыт научил меня, что привязанность – это ловушка, что любовь – это инструмент контроля, а близость ведёт к потере себя. Я видела в каждом потенциальном партнере тень своего бывшего, каждый комплимент казался началом манипуляции, каждое предложение о помощи – попыткой установить контроль. Моя психика, измученная прошлыми отношениями, возвела вокруг меня невидимую, но непробиваемую стену. Я боялась не только того, что другой человек сделает со мной что-то плохое, но и того, что я сама снова позволю это.

Я сторонилась не только романтических отношений. Я стала более осторожной в дружбе, в общении с новыми людьми. Любые проявления сильных эмоций – как позитивных, так и негативных – вызывали у меня напряжение. Я старалась держать дистанцию, не открываться слишком сильно, не показывать свою уязвимость. Моё доверие было полностью разрушено, и восстановить его казалось невозможным. Я чувствовала себя как дикое животное, которое пережило травму и теперь сторонится любой руки, даже если она протянута с добрыми намерениями.

Это нежелание вступать в новые отношения было не просто капризом, а инстинктом самосохранения. Мой внутренний голос, который только начал возвращаться, кричал: "Стой! Защити себя!" Я понимала, что мне нужно время. Время, чтобы залечить раны, чтобы восстановить свою идентичность, чтобы научиться жить для себя, прежде чем снова пытаться строить что-то с кем-то другим. В глубине души я знала, что бросаться в новые отношения, не

исцелившись от старых, было бы просто способом заполнить внутреннюю пустоту, а это означало бы повторение всего цикла.

Поэтому я сознательно выбрала одиночество. Это было не то одиночество, которое пугало в первые дни, а осознанный выбор, который давал мне пространство для роста. Оно было моим убежищем, где я могла быть слабой, могла учиться быть собой без чужих оценок и ожиданий. Я понимала, что это временная мера, но она была необходима для моего восстановления.

#### Глава 7: Мой дом – моя крепость (или пустота?)

Мой дом. Место, которое всегда должно было быть убежищем, теперь было лишь эхом прошлого. Когда-то оно было заполнено его вещами, его привычками, его запахом. Теперь же оно представляло собой неудобное, но освобождающее пространство, где каждый предмет говорил о потерях и о новом, пока ещё неопределённом начале. Стены, когда-то видевшие наши ссоры и примирения, теперь хранили лишь тишину, которая порой давила, а порой казалась невыносимо громкой.

## **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.