

**ОЛИВИЯ КРОСС**



**ЖЕНЩИНА  
БЕЗ ОПРАВДАНИЙ**

18+

Оливия Кросс

**Женщина без оправданий**

«Автор»

2025

## **Кросс О.**

Женщина без оправданий / О. Кросс — «Автор», 2025

Это тринадцатая книга серии "Тихое дыхание длинного пути", рассказ о праве быть собой без постоянных объяснений и оправданий. Автор показывает, как привычка сопровождать каждый шаг словами «извини», «мне неловко», «я справлюсь» лишает женщину свободы и заставляет жить под грузом чужих ожиданий. В центре повествования — путь к зрелости и ясности: умение говорить «нет» без чувства вины, устанавливать границы без страха быть отвергнутой, признавать свои чувства без обязательства их оправдывать. Через честные размышления и жизненные истории героиня приходит к главному выводу: не нужно доказывать своё право на существование. Заключение книги утверждает простую, но важную истину — настоящая сила женщины рождается там, где она позволяет себе быть живой, свободной и цельной, без объяснений и лишних слов.

© Кросс О., 2025

© Автор, 2025

# Оливия Кросс

## Женщина без оправданий

*О праве говорить «нет» без объяснений, быть без вины, жить без «простите» и «мне неловко». Про зрелую речь, ясные границы и внутреннее разрешение – быть собой без оправданий.*

### Глава 1. Я больше не объясняю, почему я есть

Раньше каждый мой шаг сопровождался комментариями, как будто без них я не имела права быть – я словно постоянно держала наготове внутренний микрофон, в который озвучивала всё, что делаю, думаю, чувствую, как будто оправдание – это пропуск в пространство других людей, в их понимание, в их принятие, и стоило мне просто сказать «я устала» – следом обязательно шло «но я справлюсь», «это ничего, бывает», «я просто, наверное, перегрелась», чтобы не показаться слабой, капризной, ленивой, ненадёжной.

Я привыкла не просто быть, а обосновывать своё существование.

Словно кому-то нужно объяснять, почему я чувствую то, что чувствую.

Почему я отказываюсь.

Почему я молчу.

Почему я ухожу.

Почему я не могу.

Почему мне больно.

Я не замечала, как эти объяснения стали моей тенью – шепчущей, настойчивой, унижающей.

Они будто предупреждали каждого: «Пожалуйста, не суди. Она просто...»

Я сама подставляла под сомнение свои чувства, только бы не быть «неудобной», «сложной», «громкой», «слишком чувствительной».

И в этом было что-то очень древнее – как будто женщина может быть, только если её легко понять, если она мягкая, ласковая, объяснимая.

Я помню, как однажды, сказав «нет», я автоматически добавила «извини», даже не подумав – за что.

Просто «нет» – казалось жестоким.

Просто «мне не подходит» – эгоизмом.

Просто «я так не хочу» – дерзостью.

Я боялась своей прямоты, потому что не знала, как звучит женщина, которая не оправдывается.

Но однажды я устала.

Не от людей.

От себя – бесконечно соглашающейся, сглаживающей, поясняющей, извиняющейся даже за воздух, которым дышу.

Я устала объяснять свою боль.

Устала перекладывать её на язык, который удобно услышать другим.

Устала делать свою нежность понятной.

Я стала пробовать – сначала тихо, почти шёпотом – говорить без оправданий.

Просто говорить.

Без «я знаю, это звучит странно, но...»

Без «может, ты подумаешь, что я преувеличиваю, но...»

Без «извини, что снова с этим...»

И мир не рухнул.

Наоборот – он немного отступил.

И я впервые услышала, как звучит моя речь, когда я не умоляю её быть удобной.

В ней появилась плотность.

В ней стало меньше вопросов – и больше уверенности.

Я не стала грубее.

Я стала яснее.

Теперь я не объясняю, почему ухожу из места, где холодно.

Почему отказываюсь от разговора, который ранит.

Почему выбираю одиночество, когда чувствую, что рядом – не про близость, а про выгорание.

Я не выношу это на суд.

Я просто знаю.

И этого достаточно.

Когда я перестала оправдываться, освободилось столько пространства – не для борьбы, не для защиты, а для присутствия.

Я больше не трачу силы на то, чтобы быть принятой.

Я просто есть.

И если ты хочешь быть рядом – оставайся.

Если нет – иди.

Я не обидчива.

Я взрослая.

И больше не объясняю, почему выбираю себя.

## Глава 2. Мне больше не нужно разрешение

Когда-то я жила так, словно каждое моё желание должно быть одобрено кем-то извне – родителями, партнёром, подругой, социумом, случайным прохожим, внутренним критиком, голосами прошлого, и только услышав хоть какой-то знак – улыбку, согласие, кивок – я позволяла себе идти, дышать, выбирать, а без этого – откладывала, сомневалась, извинялась и снова молчала, потому что во мне слишком долго жило чувство, что я не имею права просто хотеть.

Я неосознанно собирала разрешения – на отдых, на радость, на отказ, на гнев, на слёзы, на тишину, на то, чтобы не торопиться, не нравиться, не объяснять, не соответствовать – как будто без этих разрешений моё «я» не имело веса, как будто сама по себе я была недостаточно авторитетна, чтобы позволить себе жить по своему.

Это была изматывающая жизнь – жизнь ожидания.

Ожидания, что кто-то скажет: «Ты имеешь право».

Ожидания, что кто-то первым проявит тепло, чтобы я не показалась навязчивой.

Ожидания, что кто-то назовёт мои чувства нормальными, прежде чем я признаюсь, что они есть.

И каждый раз, когда я, наконец, делала шаг – не потому что почувствовала готовность, а потому что накопила столько усталости, что держать всё в себе стало невыносимо, – я снова возвращалась в то же: оценивают ли меня, понимают ли, принимают ли.

Это была не жизнь, а постоянное соотнесение – с чужими взглядами, чужими ожиданиями, чужими реакциями, и я жила, как будто всё, что во мне, нуждается в оправдании: моё тело – в согласии быть непривлекательным, моя душа – в праве быть непонятой, моя боль – в подтверждении, что она не слишком.

Но однажды – не в один день, не в каком-то озарении, а в очень телесном, медленном и почти уставшем понимании – я вдруг почувствовала, что никто, кроме меня, не даст мне того разрешения, которого я так жду, потому что это разрешение – не бумага с подписью, а выбор, который совершается каждый раз, когда я не спрашиваю: «Можно?», а просто живу, как могу.

Я стала давать себе право – не сразу, не громко, не на публику, а в тишине: право не отвечать сразу, право не быть на связи круглосуточно, право не объяснять, почему у меня нет сил, почему я не хочу встречаться, почему мне не нравится тон, с которым ко мне обращаются, почему я не смеюсь в ответ на чужие шутки, если в них есть боль.

Я стала говорить себе:

ты имеешь право уйти, даже если никто не поймёт.

ты имеешь право не хотеть, даже если ждут.

ты имеешь право не справляться, даже если раньше справлялась.

ты имеешь право просить – не потому что не можешь, а потому что можешь быть честной.

И вместе с этим правом пришла новая форма устойчивости – не та, что держится из последних сил, а та, что держит тебя внутри, даже если всё вокруг меняется, рушится, требует, тянет.

Я перестала быть удобной, потому что перестала бояться быть собой.

Я перестала объяснять, потому что поняла: уважающий не требует отчёта, а понимающий – слышит и без слов.

Теперь я чувствую, как выпрямляется спина, когда я говорю «нет» – без агрессии, без обвинений, просто потому что мой отказ – тоже часть моей целостности.

Я чувствую, как становится легче дышать, когда я больше не жду, что кто-то даст мне разрешение на мой голос, на мою речь, на моё молчание.

И я наконец позволяю себе быть женщиной, которая не оправдывается за то, что она есть.

### Глава 3. Я умею уходить без вины

Долгое время каждый мой уход сопровождался внутренним судом: будто бы я кого-то подвела, не дотянула, сдалась раньше срока, не проявила терпения, не открыла «последний шанс» – тот, который обычно даётся не тому, кто рядом, а себе, чтобы потерпеть ещё чуть-чуть, чтобы убедиться, что всё, что болит, действительно не выдумано.

Я не умела уходить спокойно.

Каждое «я больше не могу» звучало во мне как предательство, потому что меня так учили: терпение – добродетель, молчание – золото, уход – слабость, границы – это то, чего «хорошие» женщины не имеют, потому что «хорошие» женщины не ставят себя выше отношений, не ломают, не выходят из роли, не заканчивают то, что когда-то начали.

Меня учили держаться.

За отношения, в которых исчезала.

За дружбы, в которых меня не слышали.

За связи, где нужно было угадывать, соответствовать, тянуть – потому что это же «близкие люди», «столько лет вместе», «ну он же не плохой».

Я ходила по кругу – из вины в молчание, из молчания в обиду, из обиды в новую попытку быть удобной.

И снова.

И снова.

И снова.

До тех пор, пока не поняла: вина – это не признак совести, а сигнал, что я опять выхожу за пределы себя, ради кого-то, кто не хочет встретиться со мной по-настоящему.

Что я снова приношу себя в жертву – не потому что меня просят, а потому что сама не могу разрешить себе быть целой.

Однажды я ушла – без скандала, без обвинений, без драматичных слов.

Просто собрала в себе всю ту усталость, которая годами скапливалась в теле, и вышла.

И впервые не почувствовала вины.

Почувствовала пустоту – но не как наказание, а как свободу.

Как первый глоток воздуха после душного помещения, где ты так долго пыталась никому не мешать.

С тех пор я учусь уходить не от людей, а от боли.

Не от связи, а от разрушения.

Не в одиночество, а в себя.

Я не враг тем, кого оставляю.

Я просто больше не враг себе.

Я не иду с обидами в груди, не хлопаю дверью, не доказываю свою правоту.

Я просто знаю, что где-то за этим моментом отказа – моя тишина, моя ясность, моя правда, в которой больше не нужно сжиматься, замолкать, прятаться, догонять.

Когда я уйду – это не слабость.

Это зрелость.

Это любовь.

К себе.

К тому, кем я ещё могу стать, если перестану оставаться там, где меня больше нет.

Глава 4.

Я больше не умоляю о понимании

Раньше мне казалось, что если я объясню достаточно мягко, достаточно внятно, с нужной интонацией, с логикой и чувствами одновременно, – человек обязательно поймёт, проникнется, откликнется, и тогда всё встанет на свои места, исчезнут недоразумения, отступит боль, восстановится связь, и не будет больше этой изматывающей тишины между нами, в которой каждая секунда – как тысяча непроговорённых слов.

Я привыкла разжёвывать – не потому что хотела, а потому что боялась: вдруг меня не поймут, вдруг отвергнут, вдруг посчитают грубой, слишком прямой, чересчур чувствительной, и я, как на экзамене, подбирала формулировки, интонации, лица – так, чтобы не ранить, не спугнуть, не потерять, при этом теряя самое главное: себя.

Я жила в иллюзии, что взаимопонимание зависит от того, как хорошо я умею объяснять, но однажды поняла: кто хочет – услышит с полуслова, а кто не хочет – не услышит и после сотого.

И тогда внутри, впервые без злости, но с тихой решимостью, родилось ощущение, что я больше не должна быть переводчиком самой себя, не обязана расшифровывать чувства, если они искренни, не обязана оправдываться за то, что чувствую – даже если это неудобно, неуместно, неожиданно.

Я стала говорить, как есть.

Не грубо – но честно.

Не резко – но ясно.

И впервые услышала, как звучит мой голос, когда он не обернут ватой страха.

Он дрожал.

Он был тихим.

Но он был моим.

Когда я перестала умолять быть понятой, я вдруг обнаружила, что в мире немало тех, кто умеет слышать не ушами, а сердцем.

Не перебивать.

Не оценивать.

Не спасать.

А просто оставаться рядом – не потому что обязаны, а потому что могут.

И это оказалось важнее всего.

Быть понятой – не по протоколу.

А по чувствованию.

По присутствию.

По молчанию, в котором тебе не надо оправдываться за себя.

Теперь я больше не повторяю дважды.

Я не тяну за рукав, не объясняю очевидное, не взываю к сочувствию.

Если человек слышит – он услышит сразу.

Если не слышит – я не стучу.

Не потому что гордая.

А потому что научилась уважать себя даже в тишине.

И, может быть, именно это и стало началом настоящей близости – когда я больше не стремлюсь быть понятой любой ценой, а просто остаюсь собой, не заглушая свою правду ради чьего-то комфорта, и пусть кто-то уходит, не услышав, но тот, кто остаётся, остаётся с настоящей мной, без перевода, без фильтров, без масок.

## Глава 5. Я не прошу прощения за свои границы

Я слишком долго жила так, будто мои границы – это что-то неудобное, лишнее, что мешает быть хорошей, гибкой, любящей, той самой, что понимает с полуслова, поддерживает без просьбы, прощает, не задаёт вопросов и всегда рядом, даже когда больно, тяжело, неправильно – просто потому что «так надо», потому что «ну а как иначе», потому что «я справлюсь», хотя внутри уже всё выгорело, осыпалось, осело пеплом.

Меня долго учили быть тёплой – но не ясной, доброй – но не устойчивой, любящей – но не выбирающей себя, и потому я воспринимала собственные границы как эгоизм, как бунт, как нечто, что надо прятать за мягкой улыбкой, за «да всё нормально», за «ничего страшного», даже если внутри хотелось кричать от усталости, от вторжения, от постоянного ощущения, что тебя используют – не злонамеренно, а по привычке, потому что ты позволяешь.

Я вспоминаю, как в какой-то момент начала говорить «нет» – сначала дрожащим голосом, с тысячами объяснений, с виноватым взглядом, с опущенными плечами, как будто извинялась за сам факт, что мне неудобно, неприятно, не по силам, и первое, что я услышала в ответ – это обида, удивление, раздражение, потому что я слишком долго была «да»-человеком, и любой отказ звучал как предательство.

Но я продолжила.

Потому что внутри уже не было ресурса снова себя предавать.

Потому что тело кричало, когда я переступала через него ради чужого спокойствия.

Потому что душа не выдерживала ещё одной попытки быть понятной ценой молчания.

Я училась говорить:

«Мне это не подходит» – и не добавлять «прости».

«Я не готова» – и не уточнять, что, возможно, потом.

«Мне некомфортно» – и не искать компромиссов, которые снова будут за мой счёт.

И вдруг я поняла, что граница – это не стена.

Это порог.

И если человек умеет входить с уважением – он не споткнётся.

А если требует открыть двери силой – это не про близость, это про контроль.

Я перестала бояться быть непонятой.

Я перестала бояться разочаровать.

Я перестала бояться показаться холодной, резкой, недружелюбной – потому что всё, что я делаю теперь, я делаю не от злости, а из любви к себе.

И если кто-то решит уйти, потому что я сказала «нет» – пусть идёт.

Я не держу.

Я не объясняю.

Я не виню.

Я просто не пускаю больше тех, кто приходит без уважения.

Быть с собой – это не про одиночество.

Это про верность.

Про тишину, в которой не надо оправдываться за свою ясность.

Про пространство, где ты можешь дышать, не бояться быть «не такой» и не объяснять свою ценность.

Теперь я знаю: мои границы – не помеха любви.

Они – форма любви.

К себе.

И к тому, кто умеет видеть не только твою ласку, но и твою силу.

Глава 6. Я говорю, не снижая себя

Иногда я вспоминаю, как тщательно подбирала слова, чтобы сказать то, что чувствую, и при этом не показаться излишне ранимой, не спровоцировать чью-то злость, не вызвать раздражение, не быть отвергнутой – я взвешивала каждое «я», словно оно могло оказаться слишком громким, слишком резким, слишком весомым для той среды, где привычнее было говорить о себе с уменьшительными суффиксами, через улыбку, с укоризненной мягкостью, с приученным обесцениванием: «я просто», «ну это мелочь», «наверное, это глупо, но...».

Слова были как костыли – они помогали мне двигаться, но я всё ещё шла не своей походкой.

Я пыталась нравиться даже в своём голосе.

Быть безопасной для чужого восприятия.

Не волновать, не трогать, не заставлять напрягаться.

Я превращала свои чувства в песок – чтобы ими легче было перешагнуть.

В каждой фразе я будто просила прощения за своё существование – невидимо, почти телесно: сутулая спина, напряжённая шея, прижатый подбородок, сжатые ладони.

И только потом, когда всё уже было сказано, наступал парализующий страх: «не слишком ли я откровенна», «а вдруг он обиделся», «я, наверное, перегнула», и я возвращалась к себе, как к провинившейся девочке – с укором, с сомнением, с ощущением, что вновь сделала что-то не так.

Я не заметила, как собственная речь стала отражением моей неуверенности.

Как я сводила важное к «всего лишь».

Как я заглушала силу из страха быть не той.

Как научилась говорить так, чтобы быть понятой, но не услышанной.

Но однажды, в самый обыкновенный день, я проговорила свою правду – без украшений, без смягчения, без желания понравиться, и в этом голосе впервые не было напряжения.

Он не был агрессивным, не был колким, не был напористым – он просто звучал.

Как река, нашедшая своё русло.

Как дыхание, вернувшее себе глубину.

Я сказала:

«Мне больно».

И не добавила: «но это, наверное, из-за меня».

Я сказала:

«Я не хочу».

И не продолжила: «но если надо, могу постараться».

Я сказала:

«Я устала».

И не притворялась, что ещё полна сил.

И в этот момент я поняла: говорить ясно – это не про силу над кем-то.

Это про возвращённую силу внутри.

Про то, что не надо больше заискивать.

Не надо нравиться.

Не надо быть «хорошей» ценой своего молчания.

Теперь мои слова не ищут одобрения.

Они не сканируют лица, не ловят реакций, не мнутя в углах чужого восприятия.

Они идут из глубины, где я больше не спорю с собой, не предаю себя, не боюсь быть живой, целой, сложной, непредсказуемой.

Я говорю – и слышу себя.

Я слышу – и больше не умаляю свою ясность.

Я ясна – и больше не боюсь, что за это меня не полюбят.

Потому что любовь, в которой надо прятать своё «я», – не дом, а ловушка.

А я слишком долго искала дом.

Теперь я остаюсь в себе.

И этого – достаточно.

## Глава 7. Я не прячу свою силу за виной

Много лет я путала силу с виной, как будто всякий раз, когда я проявляла стойкость, твёрдость, ясность или даже просто молчаливое внутреннее «нет», внутри меня поднималось то вязкое, липкое чувство, что я кого-то подвела, обидела, сломала чьи-то ожидания, что я стала слишком, вышла из формы, нарушила чью-то картину мира, и мне нужно срочно вернуться в привычное русло – мягкой, уступчивой, соглашающейся, прощающей женщины, в которой всё понимается, сглаживается и никогда не встаёт в полный рост.

Я так долго жила, замирая от страха, что моя сила кого-то ранит, что она причинит боль тем, кого я люблю, что, отстаивая себя, я стану холодной, эгоистичной, нечуткой, и потому я маскировала решимость под сомнение, ясность под вопросы, глубину под беспокойство, а гнев – под улыбку, которая на самом деле резала меня изнутри, как тонкое стекло, по краям которого осталась детская вера, что если я буду мягкой, меня не бросят.

Каждое моё внутреннее «я не хочу больше так» оборачивалось многословным «но, может, это моя вина», и вместо действия я снова погружалась в самокопание, в это бесконечное «а вдруг», которое вытягивало из меня жизнь, силы, дыхание, пока я снова не сгибалась в ожидании, что кто-то снимет с меня этот груз, скажет: «ты имеешь право», но никто не говорил – не потому что не хотел, а потому что никто, кроме меня, не мог мне этого дать.

И однажды я поняла – не в озарении, не в ярости, а в усталой, телесной тишине, что я не обязана постоянно оправдываться за свою силу, я не должна её уменьшать, приукрашивать, превращать в кротость, только чтобы кому-то было комфортно рядом со мной, потому что настоящая сила не разрушает, она держит – не на поводке, а в опоре, не в страхе, а в ясности, не в доминировании, а в глубоком знании того, кто ты есть.

Я не становлюсь хуже, когда отказываюсь, не становлюсь жестокой, когда закрываю дверь, не теряю женственности, когда защищаю границы, не предаю никого, когда выбираю себя, и эта правда, которую я долго не могла удержать в себе, теперь живёт во мне как тихий, устойчивый стержень – не кричащий, не агрессивный, не требующий подтверждения, просто присутствующий в каждом моем слове, в каждом взгляде, в каждом молчании.

Я больше не путаю силу с грубостью, не принимаю вину за чужую реакцию на мою правду, не сжимаюсь, когда вижу, что кто-то расстроен тем, что я больше не поддаюсь, не соглашаюсь, не втягиваюсь в старые игры – потому что я знаю, какой ценой даётся это внутреннее «нет», и как долго я шла к нему, чтобы теперь не предать себя снова, только потому что кто-то не готов принять меня без маски.

Теперь я не склоняю голову, когда говорю о себе.

Я не шепчу о том, что мне важно.

Я не прошу простить меня за то, что я больше не сжимаюсь до чужого ожидания.

Я просто иду – не в упрямстве, не в доказательстве, а в тишине, в которой, наконец, есть место для моей силы, не обёрнутой в вину, не спрятанной в заботу, не растворённой в страхе быть отвергнутой.

Я сильная.

И мне больше не нужно за это извиняться.

Глава 8. Я не обязана быть понятой всеми

В юности я верила, что если расскажу достаточно точно, если покажу душу с нужного ракурса, если правильно подберу слова, не слишком резкие, не слишком личные, не слишком глубокие, то смогу быть услышанной, и не просто услышанной, а принятой – такой, какая я есть, со всеми изгибами боли, с тенями стыда, с ранами, которые ещё кровят, но уже не разрываются от каждого прикосновения.

## **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.