



# БЕЗ ОКОН

Лидия Капитонова

# Лидия Капитонова

## Без окон

*<https://litres.ru/74070929>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Она нажала кнопку лифта. А оказалась в детском теле, в детдоме без окон, где дети исчезают в стенах.

«Детдом 404» — место, где уставшие взрослые теряют себя, а забытые дети никогда не вырастают.

Янка — руководитель в IT, сгоревшая на работе. Она не знает, реален ли этот мир или это её психика окончательно сломалась. Но если она не найдёт выход, то однажды утром просто не проснётся.

Психологический триллер с элементами магического реализма. Для тех, кто боится выгорания — и хочет понять, где заканчивается реальность и начинается кошмар.

# Содержание

Глава 1. Лифт	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Без окон

## Глава 1. Лифт

*«Приходится бежать со всех ног, чтобы только  
оставаться на том же месте.»*

*Льюис Кэрролл, «Алиса в Зазеркалье»*

День был яркий, совершенно нетипичный для Питера. Янка сидела на берегу, поджав под себя ноги, и пересыпала песок. Песчинки тонкой струйкой текли из ладони в ладонь, оставляя в кулаке пляжный мусор: водоросли, обломки камыша, какие-то фантики, окурки. Люди здесь не очень-то заботились о чистоте этого прекрасного места. Для Янки же это была точка единения с бесконечностью природы среди городской суеты.

Когда-то этот пляж был диким, сюда даже не вели асфальтированные дороги. И Янка приезжала сюда на машине, бросала ее далеко-далеко у обочины и топала пешком, чтобы посидеть в безлюдном месте и насладиться тишиной. Потом многоэтажные новостройки разрослись до самого залива, к набережным проложили дороги и тротуары, даже нанесли разметку велодорожки, и обустроили пляж, организовав зону для пикника и детскую площадку. Теперь тут тихо было

только в несезон — зимой, ранней весной или глубокой осенью. Летом на пляже былолюдно, шумно и пахло шашлычной гарью, даже несмотря на то, что купаться в водах залива категорически не рекомендовалось.

Была середина апрельской недели, поэтому на пляже почти никого не было. Несколько человек сидело на деревянных лежаках позади, кто-то качался на видовых качелях, кто-то не побоялся отморозить себе зад на гранитных валунах, еще не набравших в себя солнечного тепла. Несмотря на знойное апрельское солнце, ветер был холодным, и Янка куталась в тонкую ветровку, чтобы не замёрзнуть. Уходить с пляжа совсем не хотелось. Она просто сидела на песке, слушала шум прибоя и смотрела на чаек, которые, крича, кружились над зеркалом воды залива. На горизонте виднелись сухогрузы, медленно перетаскивающие свои огромные туши куда-то вдаль. И тут, и там на глади воды были разбросаны зеленые островки, казавшиеся мелкими и совсем рядом, и кажется, если будешь шлепать по мелководью до самого горизонта, то вот-вот до них дойдешь. Но это только кажется, островки были за чертой фарватера.

Рядом на песке валялась раскрытая книга, которую Янка собиралась прочитать на пляже. Свободного времени, чтобы читать, у Яны не было: всё забирала работа. Поэтому она прихватила с собой книгу на пляж в надежде, что хотя бы сейчас удастся почитать.

Она машинально перелистнула страницу и наткнулась на

подчёркнутые строки — сама же и выделила несколько дней назад, когда ещё верила, что книга поможет.

*«Эмоциональное истощение — основное проявление выгорания. Человек чувствует себя опустошённым, неспособным вкладывать усилия в работу.»*

Янка усмехнулась. Это она и без учебников знала. Неделями не отвечала на сообщения друзей, потом стеснялась написать первой — как объяснить, что нет сил даже на «привет»? Мимо пролетела чайка, настолько низко и близко, что почти задела Янку крылом. Женщина оторвала глаза от книги и посмотрела на птицу, та на мгновение замерла в воздухе, повернув голову, и Яне почудилось, будто чайка смотрит прямо на неё. Она моргнула. Птица уже улетела дальше.

*«Деперсонализация — чёрствое, бездушное отношение к людям.»*

Она вспомнила свой разнос аналитику при всей команде. Тот покраснел так, что было видно даже через камеру в мелком квадратике zoom, она выключила камеру и микрофон, и минуту смотрела в стену. Вернулась, извинилась — сухо, как будто по чек-листу.

*«Редукция достижений — ощущение бессмысленности работы, падение самооценки.»*

Двадцать лет в IT, десятки успешных внедрений, а теперь каждое утро страх открыть почту. Вдруг там что-то, что она не потянет. Вдруг все поймут, что она давно уже ничего не тянет.

Янка захлопнула книгу и бросила ее обратно на песок. Прилетевший с залива порыв ветра пошелестел страницами и, как назло, распахнул книгу на физических симптомах: *«хроническая усталость, бессонница, ослабление иммунитета...»*

Вот это было особенно смешно. Голова Янки настолько была перегружена работой, что очередной больничный с неопределенным диагнозом казался вождеденным отпуском. Организм бунтовал и буксовал, выдавая симптом за симптомом, не подтверждавшимися анализами, заставляя остановиться и встать на паузу. И вот она снова на очередном больничном с непонятной температурой. Анализы опять в норме, врачи разводят руками. Даже они не знают, что «температура выгорания» не лечится антибиотиками.

Чайка сделала круг над головой Янки, зацепив книгу крылом, книга открылась на строчках: *«Рекомендуется снизить нагрузку, делегировать задачи, спать не менее 7–8 часов и избегать гаджетов за час до сна.»*

# 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.