

Смена

45

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Лили Карберт

Смена 45

«Автор»

2026

Карберт Л.

Смена 45 / Л. Карберт — «Автор», 2026

45 дней. Крайний Север. Одна тетрадь. Это история о побеге от всех, чтобы остаться наедине с собой. О мыслях которые угнетают каждого. О том, как тяжело, больно и честно учиться жить заново. Если вы когда-нибудь теряли себя — эта книга для вас.

Содержание

Пролог	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Лили Карберг

Смена 45

Пролог

10 октября 2026 год

В наше время большинство молодежи в проблемах. Долги, самокритика, работа, любовь. Желания жить нету. По ночам, пока все спят, или же когда один в квартире, сидишь в горячей ванне и держишь нож в руке, думаешь. А если я сейчас это сделаю. Мне будет легче? Да, определенно да. Будет легче. Легче от того, что перестанешь чувствовать, дышать, ощущать те эмоции, которые раньше казались для тебя тем самым чудом.

Но это самообман. Ты обманываешь себя. Хочется жить, хочется дышать. Тут же решаешься на отчаянный шаг, видишь кровь, будто некую легкость по телу. В голову ударяет мысль — но ведь я боюсь. Боюсь, что снова открою глаза. И глотая слезы, уходишь спать с надеждой, что завтра станет намного лучше.

Это вранье. Вранье, что станет намного лучше. Ты не меняешься, ты стоишь на месте, проблема не уходит, нет сил двигаться дальше. Казалось бы, что все потеряно, и этот круговорот с каждым днем засасывает глубже, не давая видеть мир шире.

Мне пятнадцать. Я думаю только об одном: как быстрее уехать подальше от дома.

Я уезжаю. И становится легко — так легко, что я путаю это со свободой. Но свобода быстро заковывает в цепи и делает из меня раба своего же времени.

Мысли крутятся без остановки. Кем я хочу быть? Может, попробовать себя здесь? Нет, не устраивает коллектив. А может, там? Тоже не то. И так каждый месяц, каждый год. Ты ищешь, ищешь, ищешь — и однажды просыпаешься с апатией и долгами.

Поддержка близких кажется неуместной. Начинается учение. Тебя начинают учить, как жить. И критика — «какая ты дура». Не хочется слушать, правда? Особенно когда она приходит ровно в тот момент, когда ты в слезах просишь помощи. Совета. Но тебя отталкивают. Не хотят понимать и слышать.

Итог: ты идешь с этим один. Начинаешь больше молчать. Думать. Не впускать новых людей в свой мир — мир, в котором происходит саморазрушение.

Три раза. Три раза я просила о помощи. Почему не больше? Потому что не привыкла просить. Но в те моменты я была сломлена. И все три раза мне отказали. Свои. Родные. Близкие казалось люди.

Я не держу зла. Не держу обиды. Потому что когда тебе отказывают, ты начинаешь прорабатывать в голове свои же слова. «Сама виновата. Это моя проблема». А позже — просто молчишь.

Самая сильная правда в том, что никому нет дела до твоей проблемы. Ни до финансовой, ни до душевной. Все думают только о своей шкуре.

Но почему тогда я — человек, которому хочется помочь всем? Почему вокруг меня не такие? Может, они ещё остались? Может, есть такие люди?

Я не знаю. И отвечать на этот вопрос уже не хочу.

С этими мыслями я живу пять лет, а кто-то и всю жизнь. Время прошло. Мне 20, и я до сих пор в этом состоянии. До сих пор держу в руках нож или таблетки. Истерически бывает ищу что-то прочное, чтобы выбить стул из-под ног и повиснуть.

Сегодня последняя ночь дома. Я сижу на подоконнике, пью остывший чай и смотрю на спящий город. Завтра в это время я буду уже далеко. Совсем одна. Мысль об этом одновременно пугает и окрыляет. Я думаю о том, что скажут люди. Многие не поймут. Скажут: «Зачем

тебе это надо? Сидела бы на месте, как все». Но я больше не могу «как все». Я задыхаюсь от этой нормальности. Мне нужен воздух. Мне нужно пространство, чтобы разобраться в себе. Я не знаю, что найду там, на краю карты. Но я точно знаю, что здесь я не найду ничего, кроме медленного увядания. Поэтому я закрываю глаза и представляю дорогу. Длинную, холодную, но мою.

Эта книга о том, как я приду сама к себе и как заново буду учиться дышать по-новому. Как мое сознание за 45 дней будет меняться. Получится ли научиться жить так, как мне хотелось еще в детстве.

Будет тяжело. Будет все это выматывать. Но я готова попробовать. Готова себя стереть до нуля, чтобы собрать заново.

Я приглашаю тебя в свое маленькое путешествие на 45 дней, вдали от дома, на самый крайний север, где холод бьет из-под земли, а ночи кажутся длиннее. Надеюсь, что моя история поможет или подтолкнет тебя проработать себя заново, задышать жизнью и обдумать то, к чему ты стремишься и как выбраться из этого состояния.

Ну что ж пора начинать. Я готова, а ты?

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.