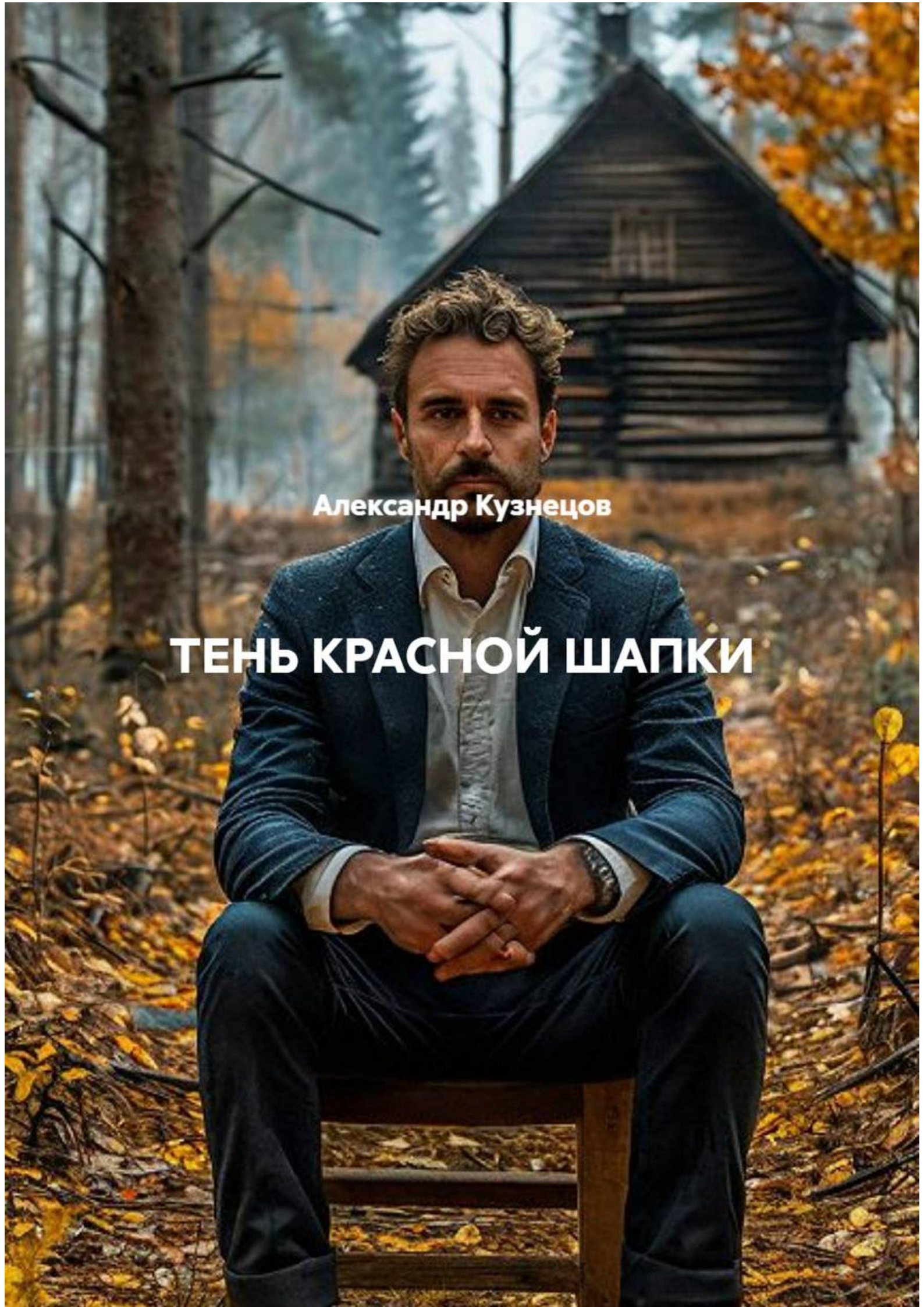




Александр Кузнецов

# ТЕНЬ КРАСНОЙ ШАПКИ

Александр Кузнецов

**ТЕНЬ КРАСНОЙ ШАПКИ**

«Автор»

2026

**Кузнецов А. В.**

**ТЕНЬ КРАСНОЙ ШАПКИ / А. В. Кузнецов — «Автор», 2026**

Алексей Вольский — успешный юрист из Москвы, который потерял себя. За внешним благополучием скрывается выжженная пустыня: хроническая депрессия, удушающие панические атаки и ощущение медленной смерти заживо. Таблетки превращают его в овощ. На грани отчаяния он принимает рискованное решение. Вместо очередного сеанса у врача он отправляется в глухую деревню к старому другу, Саше, который годы назад выбрал жизнь в лесу вместо карьеры. То, что происходит дальше, нельзя назвать лечением. Это операция на открытой душе. Через микро-дозирование природного вещества Алексей начинает заново учиться чувствовать: вкус воды, холод ветра, текстуру мха. Но этого недостаточно. Чтобы исцелиться, нужно встретиться лицом к лицу с той частью себя, которую он прятал годами. Со своей Тенью. Финальный ритуал становится путешествием за границу жизни и смерти. Эта книга — честный дневник трансформации. Без приукрашивания. Без гарантий. Только путь от страха к Свободе.

© Кузнецов А. В., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава                             | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

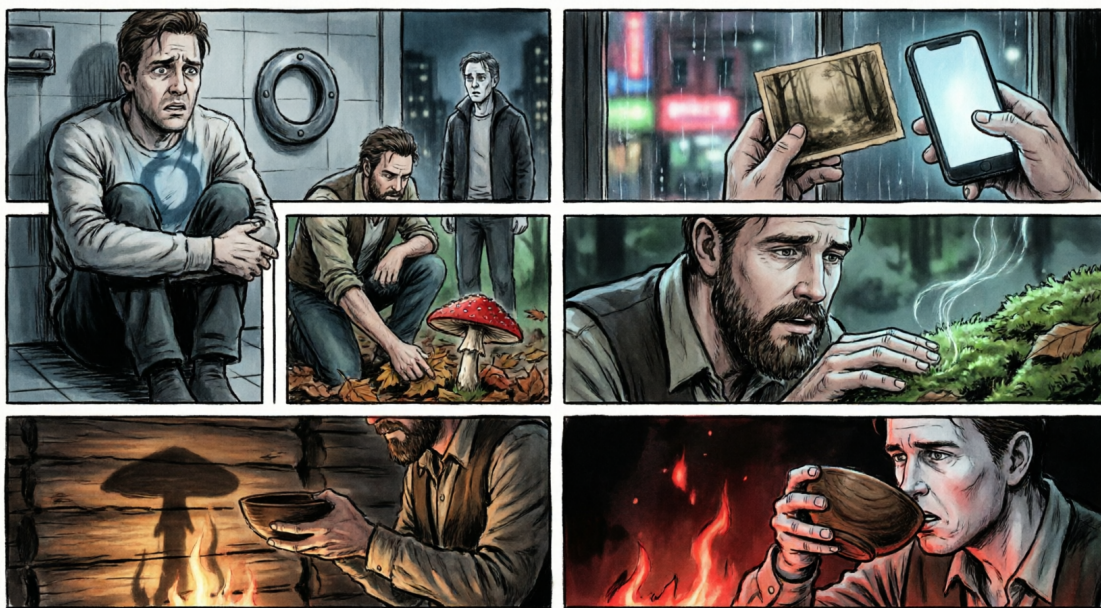


# Александр Кузнецов

## ТЕНЬ КРАСНОЙ ШАПКИ

### Глава

**КНИГА ПЕРВАЯ**  
**ТЕНЬ КРАСНОЙ ШАПКИ**  
(Дневник трансформации)



### ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

**Я не знаю, зачем я это пишу.**

Может быть, чтобы доказать себе, что я ещё существую. Что рука двигается, буквы ложатся на бумагу (или на экран), значит, я ещё здесь. Врачи говорят: «Ведите дневник эмоций». Глупости. Какие эмоции, когда внутри выжженная пустыня? Но я буду писать. Потому что если я остановлюсь, тишина сожрёт меня целиком.

Это не история исцеления. Пока что это история падения. Посмотрим, есть ли на дне что-то, кроме камня.

Почему дневник? Потому что разговоры с людьми не работают. Они слушают, кивают, говорят правильные слова. Но они не слышат. Не могут. Как может услышать тот, кто не был там? Я ищу не сочувствия. Я ищу свидетеля. Даже если этот свидетель – я сам, через месяц, через год.

Я называю это «Тень Красной Шапки». Не знаю почему. Фраза пришла во сне. Красная шапка – это мухомор. Но это и моя тень. Та часть меня, которую я прятал годами. Страх. Боль. Стыд. Они шли за мной везде. Даже когда я улыбался.

Теперь я иду к ним навстречу.

### ГЛАВА 1. ЛЕС НЕ ЛЮБИТ СУЕТЫ

**День 1. 14 октября. Время: 03:17 ночи**

Оно снова пришло. Без стука.

Я просто смотрел сериал, пытаюсь убить время перед сном, и вдруг экран стал слишком ярким. Звук слишком громким. Воздух в комнате стал плотным, как желе. Я не мог вдохнуть. Казалось, кто-то невидимый обхватил мои рёбра стальным обручем и медленно, миллиметр за миллиметром, сжимает.

Я бросил телефон. Пополз на кухню. Открыл окно. Холодный октябрьский ветер ударил в лицо, но не помог. Внутри горел пожар, а снаружи был лёд.

Я сидел на кафеле, обхватив колени, и считал плитки. Одна, две, три... Сбивался. Начи-  
нал снова.

«Ты умираешь», – сказал голос в голове. Спокойный, уверенный.

«Нет, это просто паническая атака», – ответил я вслух. Но голос звучал чужим.

Прошло два часа, пока обруч разжался. Теперь я сижу и пишу. Руки дрожат. Я устал. Я не хочу жить так. Я не хочу просыпаться с мыслью: «Как дотянуть до вечера?».

**Дополнение:** Вспомнил сегодня Елену. Как она уходила. Чемодан стучал по паркету. Каждый стук – как приговор. «Ты деградировал, Лёша». Я не спорил. Что спорить с правдой? Я действительно деградировал. Из юриста с красным дипломом в дрожащую развалину.

Но почему-то именно сейчас, на этом кафеле, я понял: я не хочу умирать. Хочу жить. Просто не знаю как.

### **День 2. 15 октября. Время: 19:45**

Сегодня я не вышел из дома. Позвонил на работу, сказал, что отравился. Это не совсем ложь. Я отравлен собой.

Пил таблетки, которые выписал психотерапевт полгода назад. Белые капсулы. Они делают меня ватным. Мир становится дальше, словно я смотрю на него через толстое мутное стекло. Страх не уходит, он просто притупляется, становится фоновым шумом.

Я смотрел в окно на двор. Дети играли в мяч. Их крики звучали как из-под воды. Я почувствовал зависть. Не к детям, к их способности чувствовать что-то настоящее. Даже боль для них настоящая. А моя – искусственная.

Мама звонила три раза. Я не взял трубку. Что я ей скажу? «Мам, я опять боялся выйти за дверь»? Она начнёт плакать. Я не вынесу её слёз. Они тяжелее моего страха.

Вечером нашёл в ящике стола старую фотографию. Мы с Сашей в лесу, лет пять назад. Мы смеемся, у него в руке какой-то странный гриб. Он тогда шутил: «Сила земли, Лёха, только она лечит». Я смеялся над ним. Сейчас мне не до смеха.

Где сейчас Саша? Говорят, уехал в глухую деревню. От людей. Может, он знал что-то, чего не знаю я?

**Размышление:** Почему мы ищем исцеление вовне? Таблетки, врачи, деньги, отношения. Всё снаружи. А что, если ответ внутри? Но как добраться до внутри, когда внутри – выжженная земля?

### **День 3. 16 октября. Время: 20:30**

Сегодня я снова вспомнил тот «камень в ботинке». Двадцать лет назад я не сказал отцу, как сильно я его ненавижу за его ожидания. И как сильно я его люблю. Это невысказанное слово превратилось в опухоль в моей душе. Оно давит на диафрагму каждый раз, когда я пытаюсь глубоко вдохнуть. Вечером я просто сидел в темноте и слушал гул города. Этот гул – как белый шум, за которым я пытаюсь скрыть свой собственный крик. Если я не уеду, я просто исчезну. Стану еще одной строчкой в статистике смертности от «неустановленных причин».

### **День 3. 16 октября. Время: 22:10**

Пытался работать удалённо. Открыл ноутбук, посмотрел на таблицу в Excel. Цифры поплыли. Они начали пульсировать. Я закрыл крышку.

Мой мозг саботирует любую деятельность. Он кричит: «Опасность! Спрячься!». Но где прятаться, если ты внутри собственной головы?

Я нашёл контакт Саши. Номер тот же. Палец висел над кнопкой вызова десять минут.

Что я спрошу? «Привет, как жизнь? Ты всё ещё веришь в грибы?». Это звучит как бред сумасшедшего.

Но отчаяние – странная вещь. Оно снимает социальные маски. Когда тонешь, не выбираешь, за что хвататься – за спасательный круг или за соломинку.

Я не позвонил. Написал сообщение. Короткое: «Привет. Это Лёха. У меня всё плохо. Если ты там, в лесу, нашёл что-то, что работает... мне нужна помощь».

Отправил. Выключил телефон.

Теперь жду. Каждый звук в квартире кажется шагом кого-то постороннего.

**Сон ночью:** Приснилось, что я иду по лесу. Деревья шепчут моё имя. Впереди красный свет. Я иду к нему. Но чем ближе подхожу, тем дальше он становится. Проснулся в поту.

#### **День 4. 17 октября. Время: 01:30 ночи**

Он ответил. Через шесть часов.

«Приезжай. Не по телефону».

И адрес. Область, конечная электричка, потом пешком.

Я гуглил этот адрес весь вечер. Деревня с названием, которое трудно выговорить. Население: 40 человек. Больниц нет. Магазинов нет.

Это звучит как начало триллера про секту. Или как конец моей истории.

Я читал форумы. Там пишут разное. Кто-то говорит о чуде. Кто-то – о том, что чуть не умер. «Красная шапка», «Мухомор», «Ядовитый дар».

Токсично. Опасно. Непредсказуемо.

Мой рациональный ум, тот, что работал в офисе и сводил балансы, кричит: «Стоп! Это безумие!».

Но тот, другой, загнанный зверь внутри меня, чувствует запах леса сквозь экран телефона.

Я посмотрел на свои руки. Они холодные.

Я устал бояться смерти. Я уже мёртв внутри. Может, рискнуть умереть по-настоящему, чтобы попробовать родиться?

Звучит пафосно. Но ночью все мысли пафосные.

**Размышление:** Что такое безумие? Делать то же самое и ждать другого результата? Или попробовать что-то новое и рискнуть? Я не знаю. Знаю только: так жить нельзя.

#### **День 5. 18 октября. Время: 20:00**

Я взял отпуск за свой счёт. Начальник спросил: «Что случилось?». Я сказал: «Семейные обстоятельства».

Упаковал рюкзак. Тёплые вещи, вода, блокнот.

Таблетки я брать не стал. Оставил их на столе. Они смотрели на меня белыми безразличными глазами. «Мы не помогли», – казалось, говорили они.

Страх сейчас другой. Не тот, удушающий, как в понедельник. А тревожный, острый. Как перед прыжком с вышки.

Я боюсь не яда. Я боюсь того, что там, в лесу, я не найду ответа. Что я променял свою безопасную клетку на неизвестность и вернусь обратно таким же пустым.

Саша написал ещё раз: «Не жди чуда. Жди правды. Она бывает тяжёлой».

Что это значит?

Завтра утром электричка.

Я смотрю на своё отражение в тёмном окне. Лицо бледное, под глазами тени.

«Тень Красной Шапки», – пробормотал я. Не знаю, откуда взялась эта фраза. Просто пришла в голову.

Кажется, это название того, что меня ждёт.

Если я не вернусь, этот дневник найдут в ящике стола.

Простите меня. Я просто хочу чувствовать.

**День 6. 19 октября. Время: 18:30. Место: Дом Саши, деревня Верхние Зорьки**

Я доехал.

Последние пять километров электричка шла сквозь лес. Деревья стояли стеной, чёрные стволы мелькали как спицы в колесе. Чем дальше мы удалялись от города, тем тише становилось внутри головы. Это странно. Обычно тишина меня пугает. В городе я включаю музыку, подкасты, что угодно, лишь бы не слышать собственные мысли.

Здесь шуметь не хотелось. Лес давил авторитетом.

Саша встретил меня на станции. Он изменился. Городской лоск слетел, осталась какая-то плотная, земная суть. Борода, грубая куртка, глаза спокойные. Слишком спокойные для человека, который видит старого друга в таком состоянии.

– Живой? – спросил он вместо приветствия.

– Пока да, – ответил я.

– Это уже хорошо. Пойдём.

Его дом – старый сруб, пахнет дымом и сушёными травами. Никаких удобств, о которых я привык думать. Туалет на улице, вода из колонки. Я ожидал, что буду нервничать из-за быта. Но оказалось, что когда ты замерзаешь, пока несёшь воду, думать о панической атаке некогда. Тело занято делом.

Мы пили чай. Саша не спрашивал подробностей. Я сам начал говорить. Вывалил всё: про таблетки, про страх метро, про ощущение смерти внутри.

Он слушал, помешивая ложкой в кружке.

– Ты хочешь, чтобы я дал тебе волшебную палочку? – спросил он наконец.

– Я хочу, чтобы это прекратилось.

– Оно не прекратится, Лёха. Оно трансформируется. То, что я предлагаю... это не лечение. Это разговор. Ты готов слушать то, что тебе скажут? Даже если это будет страшно?



## **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.