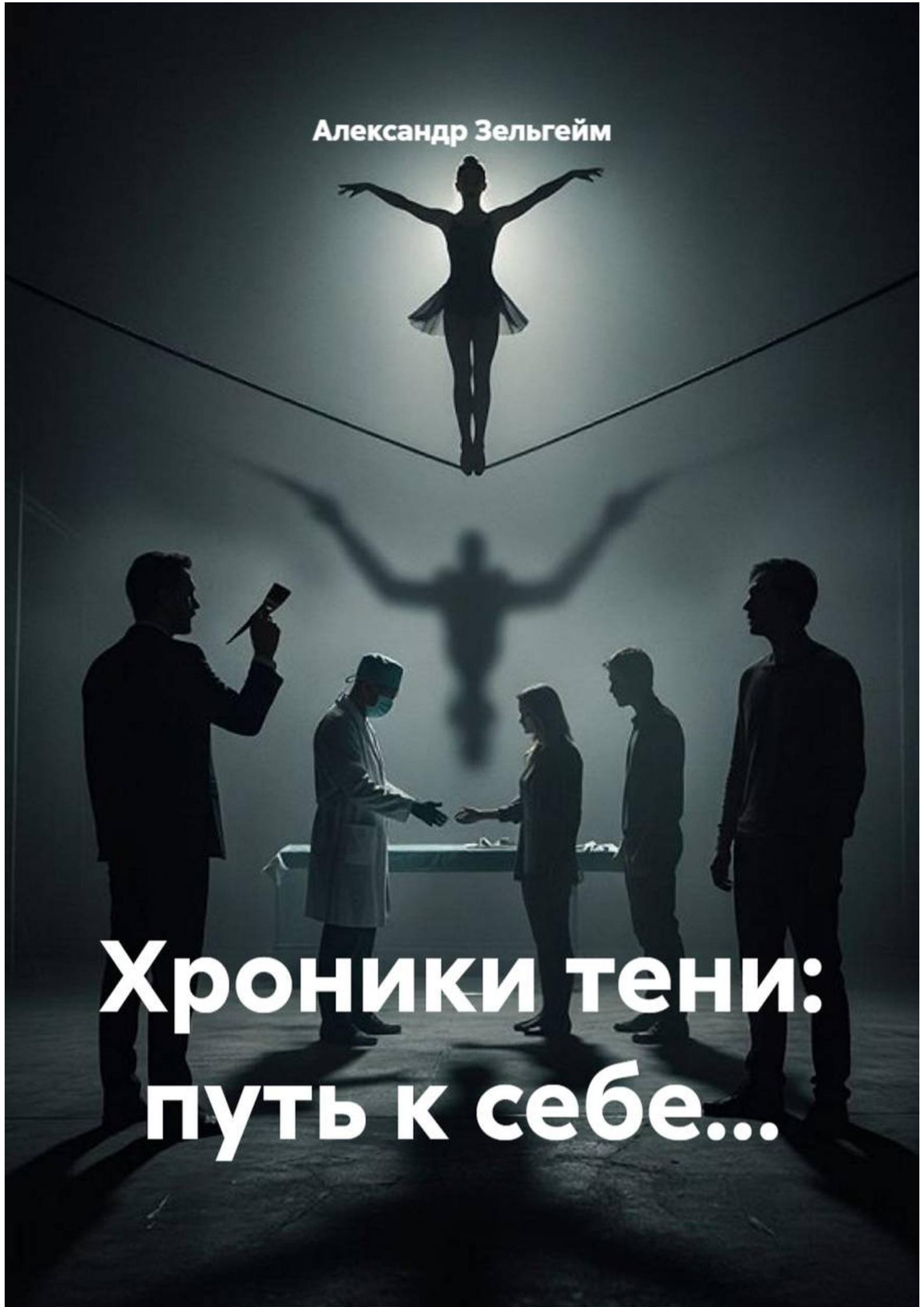

Александр Зельгейм
Хроники тени:
путь к себе...

Александр Зельгейм

Хроники тени: путь к себе...

«Автор»
2026

Зельгейм А.

Хроники тени: путь к себе... / А. Зельгейм — «Автор», 2026

Пять героев. Пять теней. Пять путей к себе.Воздушная гимнастка, которая боится упасть. Художник, продавший талант за деньги. Хирург, не способный простить себя. Пара, забывшая, как говорить друг с другом. Взрослый мужчина, так и не переставший бояться темноты.Каждый из них однажды встречает свою Тень — то, что мы прячем за успехом, масками и вежливыми улыбками. Это не монстр. Это наша вытесненная свобода, боль, вина, любовь и внутренний ребёнок. Исцеление начинается не тогда, когда мы побеждаем тьму, а когда решаемся обернуться и принять её.«Хроники Тени» — это пять мистических историй, объединённых единой психологической глубиной и поэтическими эпитафиями Искандера Неизвестного. Проза Александра Зельгейма проведёт вас через свет софитов, холод операционной, пустые квартиры и тёмные комнаты детства — к точке, где страх превращается в крылья.Книга для тех, кто устал быть идеальным. Для тех, кто готов погасить свет, чтобы увидеть красоту своей Тени.

© Зельгейм А., 2026
© Автор, 2026

Александр Зельгейм
Хроники тени: путь к себе...

ОБЩИЙ ПРОЛОГ. СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Мы живем в мире, который требует от нас быть сильными. Нас учат не плакать, не жаловаться, держать спину прямо и улыбаться, даже когда внутри все горит огнем. Нас учат прятать свою тень.

Эта книга родилась из тишины. Из тех ночных часов, когда мы остаемся наедине с собой и слышим шорох в углу. Из тех моментов, когда мы смотрим в зеркало и не узнаем человека напротив. Из вопросов, на которые мы боимся отвечать.

Я — Александр Зельгейм. Я пишу прозу. Я рассказываю истории о тех, кто, как и вы, ищет свой путь в этом сложном мире.

Но в этой книге есть второй голос. Голос поэта Искандера Неизвестного. Его стихи — это не просто эпиграфы. Это эпитафии. Это надгробные плиты для наших старых страхов. Каждое его стихотворение — это ключ, который открывает дверь в следующую историю.

Пять рассказов. Пять героев. Пять Теней.

Воздушная гимнастка, которая боится упасть. Художник, который продал свой талант. Врач, который не может простить себя. Муж и жена, которые забыли, как любить. И взрослый мужчина, который так и не перестал бояться темноты.

Все они разные. Но всех их объединяет одно: они встретились со своей Тенью. И это изменило их навсегда.

Книга, которую вы держите в руках — это не просто сборник рассказов. Это приглашение в путешествие. Путь к себе.

Не торопитесь. Налейте чашку чая. Выключите яркий свет. И позвольте своей Тени рассказать вам свою историю.

РАССКАЗ 1. КРАСОТА ТЕНИ

Эпитафия:

Солнце клонится к закату,
Гаснет в небе синева.
Ты идешь со мною рядом,
Не сказав ни слова.

По траве, по серой пыли
Тихо следуешь за мной.
Мы с тобою всё забыли,
Став одною тишиной.

Если я к тебе прильну
В час, когда сгустится мгла,
Ты обнимешь тишину,
Чтоб любовь в нас ожила.

Мы неразлучны в этом мире,
Где дрожит ночной покой.
Две души в одном эфире,

Ты всегда теперь со мной.
(Искандер Неизвестный)

От автора (Пролог к рассказу)

Мы привыкли бояться темноты. С детства нам внушают, что свет — это добро, безопасность и истина, а тьма — это пристанище монстров и наших худших страхов.

Но что, если я скажу тебе, что самая честная часть нас живет именно там? В тени. Она не умеет льстить, не умеет носить маски и не умеет лгать. Она просто повторяет каждый наш шаг, каждое движение нашей души, которое мы так старательно пытаемся скрыть от чужих глаз.

Этот рассказ — не о цирке. Цирк — лишь арена, где свет слепит сильнее всего. Этот рассказ о моменте, когда ты останавливаешься, оборачиваешься назад и впервые в жизни видишь красоту того, что всегда шло за тобой по пятам.

Часть 1. Свет

Воздух под куполом цирка всегда пахнет по-особенному. Это смесь старого, нагретого прожекторами брезента, въедливого запаха конского пота, сладковатой пудры и едкого, терпкого лака для волос.

Ева стояла в тесной гримерке, перед зеркалом, оправленным в потемневшую от времени латунь. Яркий свет лампы безжалостно выхватывал каждую деталь её лица. Она наносила на губы красный, почти кровавый блеск. Кисточка дрожала в её пальцах, оставляя неровный след. Она провела ею ещё раз, чтобы исправить ошибку, и посмотрела на своё отражение. Идеально. Безупречно. Холодно.

На ней был накрахмаленный, переливающийся тысячами пайеток купальник. Он впивался в ребра, словно панцирь, оставляя на коже красные полосы. Ткань была жесткой, словно картон, и пахла химией. Она делала её похожей на идеальную статую, на богиню, спустившуюся с небес.

Ева знала, как нужно улыбаться. Знала, как вытягивать носки и держать идеальную осанку. Ее тело было отточенным механизмом, работающим на грани человеческих возможностей. Но внутри этого механизма жил ледяной, сковывающий страх.

«Ты не имеешь права упасть, — стучало в висках. — Ты не имеешь права на ошибку. Они пришли смотреть на чудо, а не на твои слёзы. Сожми зубы. Улыбайся. Ты — совершенство».

У Евы не было страховки. Уже три года. Все вокруг считали это безумием, невероятной смелостью или отчаянным желанием публики видеть смерть. Но Ева знала правду. Страховка была для нее не спасением, а признанием собственной слабости. Признанием того, что она может упасть. А падать она не имела права.

Она вышла из гримерки и направилась к манежу. В коридорах цирка было темно, пахло сыростью и старым деревом. Она поднялась по металлической лестнице под самый купол. Воздух здесь был разреженным и холодным. Уши закладывало от перепада давления, а внизу копошился темный муравейник зрителей.

Ева стояла на узкой площадке, держась за холодную перекладину трапеции. Ладони, натертые до мозолей, были щедро присыпаны белым порошком магнезии. Она сжала перекладину, и порошок тихо скрипнул на зубах, оставив на языке меловой, вяжущий привкус.

Внизу погас свет, и зал затих. Удар барабана.

Ева оттолкнулась. Полет длился всего долю секунды, но в этот миг для нее исчезли лица зрителей, исчезли огни. Осталось только ощущение невесомости и свист ветра в ушах. Она поймала перекладину, сделала мах, выгнулась в спине так, что хрустнули позвонки, и замерла вниз головой. Кровь прилила к лицу, отяжелила виски.

И в этот момент ударил свет. Ослепительно белый, режущий, бьющий прямо в глаза. Зал внизу превратился в черную бездну. Ева улыбнулась — отработанной, идеальной, ослепительной улыбкой. Аплодисменты накрыли ее волной, но она их почти не слышала. Она выполняла

трюк за трюком, перелетая с одной трапеции на другую, ловя ногами кольца. Мышцы плеч горели от напряжения, а на ладонях, казалось, вот-вот лопнет кожа.

Она была королевой воздуха. Она была совершенством.

Но внезапно, в момент очередного прыжка, когда она раскинула руки, готовясь поймать трос, что-то заставило ее взглянуть не вниз, а в сторону.

На огромном зеленом брезенте шатра, подсвеченном прожекторами, метались тени. Их было несколько — от нее самой и от ее партнеров. Но взгляд Евы прикипел к одной. К своей.

Она висела в воздухе, напрягая каждую мышцу, чтобы удержать равновесие. А ее тень... Тень на куполе не была напряжена. Пока Ева судорожно сжимала холодный металл, ее тень раскинула руки и парила. В ней не было ни грамма того льда, что сковывал тело самой гимнастки. Тень изгибалась в невероятном, почти первобытном танце, в котором не было ни правил, ни техники. Только абсолютная, пьянящая свобода.

Ева сбилась с ритма. Всего на миг. Ее пальцы на долю секунды разжались, и она едва успела ухватиться за трос, сдирая кожу на ладони. Внизу, среди зрителей, кто-то ахнул.

«Держись. Не смей падать. Если ты упадешь, они увидят, что ты не богиня. Они увидят, как тебе страшно. Сожми пальцы. Улыбайся. Не смей показывать им свою слабость».

Она выровнялась. Продолжила номер, механически выполняя отработанные движения. Но взгляд ее снова и снова возвращался к куполу.

И в этот момент она услышала другой голос. Он не был похож на ее собственный. Он был низким, вибрирующим, словно рычание большой кошки. Он шел не из головы, а словно бы из глубины живота, отдаваясь тяжелой вибрацией в костях.

«Зачем ты так крепко держишься, сестра? — прошипел голос. — Посмотри на меня. Твои мышцы скованы. Ты пахнешь страхом. Я — твоя тень. И я не боюсь упасть. Потому что я — это ты, но без твоего страха. Отпусти. Позволь себе упасть. В темноте нет боли. В темноте есть только свобода».

Ева вздрогнула, и это было так неожиданно, что она едва не сбилась снова.

Номер закончился. Оглушительный рев зала, цветы на манеж, поклоны. Ева стояла в центре, тяжело дыша, и чувствовала, как пот стекает по спине под тяжелым купальником, оставляя холодные дорожки на разгоряченной коже. Она улыбалась. Она кланялась. Она была великолепна.

Но впервые за долгие годы, стоя под ослепительными лучами софитов, Ева чувствовала себя... голой. Потому что она вдруг поняла: настоящая она осталась там, наверху. И эта настоящая она была гораздо красивее, чем то идеальное, безупречное создание, которое сейчас срывало овации.

Часть 2. Трещина

Ночью цирк умирает.

Гаснут прожекторы, уходит публика, стихает музыка. Остается только запах. Влажный, тяжелый запах старого брезента, пыли и остывающего металла. В темноте цирк кажется огромным спящим зверем, который дышит где-то под куполом, шурша тканями.

Ева не ушла домой. Она сидела на холодном бортике манежа, закутавшись в теплое пальто поверх сценического купальника. Волосы она распустила, и они тяжелой волной лежали на плечах. Без макияжа, без софитов, без зрителей она казалась маленькой и беззащитной.

Она смотрела вверх, туда, где под самым потолком висела одинокая, дежурная лампа, дающая тусклый, желтоватый свет. Вокруг неё вились мотыльки, их крылья отбрасывали на брезент крошечные, трепещущие тени. Ева смотрела на них и чувствовала, как внутри неё что-то сжимается.

«Зачем я здесь? — думала она. — Я должна быть дома. В тепле. С чашкой чая. Я должна забыть этот вечер, как забывала все предыдущие. Но я не могу. Я слышу этот голос. Он звучит во мне, как удар колокола. Он не даёт мне покоя».

Она провела рукой по лицу, чувствуя под пальцами остатки грима — липкие, въевшиеся в кожу следы.

— Выходи, — тихо сказала Ева в темноту. — Я знаю, что ты здесь.

Тишина. Только где-то капнула вода.

— Ты говорила со мной, — продолжила Ева, чувствуя, как от холода начинают дрожать плечи. Она обхватила себя руками, пытаясь согреться, но холод шёл не снаружи. Он был внутри. — Я слышала тебя. Зачем ты это делаешь? Ты хочешь, чтобы я упала?

Свет лампы мигнул, и на дальней стене, там, где стоял старый деревянный ящик, начала формироваться тень. Она росла, вытягивалась, приобретая очертания человеческой фигуры. Она была невероятно длинной и тонкой, ее руки тянулись к потолку, а голова была немного склонена набок.

Тень отделилась от стены. Она не была привязана к ногам Евы. Она двигалась сама по себе, плавно стекая по манежу, словно черная вода.

«Я хочу, чтобы ты упала, — раздался тот самый глубокий голос. — Но не для того, чтобы разбиться. А для того, чтобы наконец перестать быть статуей».

Ева смотрела на черный силуэт, застывший в нескольких шагах от нее. Вблизи тень не казалась страшной. В ней была какая-то первобытная, дикая грация. Она двигалась иначе, чем тени от предметов. Она дышала.

— Я работаю без страховки, — сказала Ева, и в ее голосе послышалась горькая усмешка. — Разве это не свобода? Я рискнула всем.

Тень медленно покачала головой.

«Нет, сестра. Ты не рискуешь. Ты контролируешь» .

Ева замерла. Слова тени отзывались в ней странным, пугающим узнаванием. Она вспомнила, как в детстве, до всех этих соревнований и тренировок, она просто любила бегать по лужам, прыгать с гаражей и смотреть на облака. Она была свободной. А потом пришел свет. И тень ушла в подполье.

«Ты помнишь, как боялась упасть в детстве? — продолжала Тень, и её голос стал тише, почти нежным. — Ты боялась не высоты. Ты боялась, что кто-то увидит, как ты не идеальна. Что кто-то заметит, как ты дрожишь. И ты научилась не дрожать. Ты научилась не бояться. Ты стала статуей. Но статуи не умеют летать. Они умеют только падать».

Ева почувствовала, как в груди что-то сжалось. Она вспомнила свою первую тренировку. Ей было шесть лет. Она стояла на низком канате, всего в метре от пола, и плакала. Тренер кричал на неё: «Не бойся! Ты же девочка!» И она перестала бояться. Она просто выключила страх. Как лампу. И с тех пор она больше никогда не плакала на тренировках.

— Что ты хочешь от меня? — прошептала Ева, и голос её дрогнул.

Тень улыбнулась. Теперь Ева ясно видела эту улыбку — широкую, дерзкую, полную жизни.

«Я хочу, чтобы завтра, когда ты выйдешь на манеж, ты не смотрела на зрителей. Не смотрела на свет. Смотри только на меня. И делай то, что делаю я».

— Но я же разобьюсь, — выдохнула Ева. — Там нет страховки.

«Там есть я, — прошептала тень, растворяясь в темноте. — Падай в меня. Я поймаю».

Ева осталась одна. Она сидела на холодном бортике, глядя в темноту, где только что стояла её тень. Внутри неё боролись два чувства: страх и странное, пьянящее предвкушение. Она знала, что завтрашний вечер изменит всё. И она не знала, готова ли она к этому.

Часть 3. Спуск

Прошло три дня.

Три дня Ева выходила на манеж под ослепительные софиты и делала свою работу. Она улыбалась, она летала, она ловила тросы. Но внутри нее поселился холод. Она чувствовала себя марионеткой, которая послушно дергает руками и ногами, пока зрители хлопают. Каждый

вечер, возвращаясь домой, она смывала грим и смотрела в зеркало на уставшую женщину с пустыми глазами. И каждый раз ей казалось, что отражение улыбается ей чуть иначе, чем она сама.

А по ночам она не могла спать. Она лежала в темноте своей квартиры, слушала тишину, пытаясь уловить тот самый глубокий, вибрирующий голос. Но тень молчала. Она ждала, когда Ева сама сделает шаг.

И Ева его сделала.

В четверг, после вечернего представления, когда весь персонал разошелся по домам, она не ушла. Она дождалась, пока старый сторож, дядя Гриша, запрёт главные двери и уйдет в свою каморку пить чай, а затем пробралась обратно на манеж.

В цирке было темно и холодно. Тусклый дежурный свет выхватывал из мрака лишь краешек арены и длинную металлическую лестницу, ведущую под купол. Пахло сыростью, старой древесиной и почему-то — апельсинами.

Ева сняла пальто и осталась в простом черном купальнике. Без блесток, без пайеток, без макияжа. Она хотела быть сейчас максимально настоящей. Она поднялась наверх. Лестница скрипела под ногами, отдаваясь гулким эхом в пустом зале. Каждый шаг отзывался в её теле дрожью. Она не боялась высоты. Она боялась того, что может увидеть.

Поднявшись на площадку, она взялась за холодный металл трапеции. Ладони моментально вспотели, и она машинально потянулась за магнезией, но остановилась.

«Нет, — подумала она. — Не сегодня. Сегодня я не буду прятаться за порошком и страховками».

Ева оттолкнулась от площадки и повисла в воздухе.

Внизу, в темноте, на манеже, начала проявляться ее тень. Она была огромной и расплывчатой из-за слабого света, но Ева чувствовала её взгляд.

— Ну давай, — прошептала Ева, и её дыхание вырвалось облачком пара. — Покажи мне, как это делается.

Тень на полу колыхнулась.

«Перестань думать о том, как ты выглядишь, — раздался в голове знакомый голос. Он звучал мягче, но в нем все еще была сталь. — Забудь про спину, про носки, про правильный угол наклона. Почувствуй пустоту вокруг. Позволь ей войти в тебя».

Ева закрыла глаза. Она висела на трапеции, чувствуя, как от напряжения начинают гореть мышцы плеч, как впивается в кожу жесткий металл. Ей хотелось выровняться, сгруппироваться, принять знакомую, безопасную позу. Но она заставила себя расслабиться. Она позволила ногам свободно повиснуть, а голове — откинуться назад.

И в этот момент что-то произошло.

Она почувствовала, как холодный воздух под куполом скользнул по ее коже, словно чужие, невидимые пальцы. Ей показалось, что трапеция стала легче. Она больше не висела на ней, как на спасательном круге. Она *танцевала* с ней.

Ева открыла глаза. Тень внизу больше не была неподвижной. Она раскачивалась в такт дыханию Евы. Более того, когда Ева сделала легкое движение бедрами, ее тень на полу сделала совершенно другое — она выгнулась дугой, словно дикая кошка.

— Это странно, — прошептала Ева.

«Это честно, — ответила тень. — Твое тело — это клетка. Твоя тень — это ты. Слушай меня. Двигайся не по правилам, а по внутреннему ритму. Представь, что ты — не гимнастка. Ты — ветер. Ты — вода».

Ева глубоко вдохнула. Она отпустила перекладину. Не для того, чтобы сделать сальто, а просто чтобы почувствовать полет. Она рухнула вниз, в пустоту, и на секунду ее сердце оборвалось от ужаса. Воздух засвистел в ушах, желудок ухнул вниз. Пол манежа стремительно

приближался, превращаясь в серую, неумолимую стену. Но она заставила себя не хвататься за трос.

И в этот миг тень метнулась к ней.

Ева не ударилась о манеж. Она упала в мягкий, теплый полумрак, который вдруг показался ей плотным, как вода. Она вынырнула, тяжело дыша, и увидела, что лежит на песке, а ее тень, огромная и темная, накрывает ее, словно одеяло.

— Ты... поймала меня? — прошептала Ева, глядя в потолок.

«Я всегда ловлю тебя. Даже когда ты этого не замечаешь. Просто ты слишком занята тем, чтобы не упасть, и поэтому не видишь этого».

Ева лежала на холодном манеже, чувствуя, как песок царапает обнаженные лопатки. Она смотрела в темный купол, и впервые за долгое время ей не хотелось никуда бежать. Она чувствовала под собой твердую землю, но при этом ей казалось, что она до сих пор парит в воздухе.

— А что будет, если я сделаю это на публике? — спросила она. — Если я упаду без страховки не потому, что у меня нет выбора, а потому, что я так хочу?

Тень помолчала.

«Тогда, — наконец ответила она, — публика увидит не идеальную статую. Публика увидит живого человека. И это будет самым красивым зрелищем в их жизни».

Ева улыбнулась. Не той натянутой, отработанной улыбкой для зрителей, а настоящей. Широкой и немного безумной.

— Тогда завтра, — сказала она. — Завтра мы сделаем это.

Часть 4. Принятие

Следующий вечер начался как обычно.

Запах лака, тяжесть купальника, холодная магнезия. Но внутри Евы что-то изменилось. Исчезла та липкая, удушливая тяжесть в груди, которая всегда сопровождала ее перед выходом. Вместо нее появилась странная, звенящая пустота. Легкость.

Она стояла в гримерке перед зеркалом. Руки не дрожали. Она наносила блеск на губы и смотрела на своё отражение. Впервые за долгие годы она не видела перед собой статую. Она видела живого человека.

«Ты готова?» — прошептал голос внутри.

— Готова, — одними губами ответила она.

Она поднялась под купол. Внизу был полный зал. Тысячи глаз смотрели на неё, ожидая чуда. Ожидая, что она снова будет идеальной. Ева закрыла глаза. Она почувствовала, как холодный воздух касается её кожи. Сердце билось ровно. Впервые за долгое время она не боялась.

Удар барабана. Свет ударил в лицо. Ева оттолкнулась.

Первые элементы она сделала идеально. Технично, четко, безупречно. Зал затаил дыхание, когда она перелетела с одной трапеции на другую. Но Ева уже не видела зрителей. Она не видела партнеров. Она не слышала музыку. Она смотрела на купол. На зеленом брезенте металась ее тень. И сегодня она не просто повторяла движения. Она *ждала*.

Ева сделала мах, готовясь к самому сложному элементу — тройному сальто с перекладины. Но вместо того, чтобы сгруппироваться, она вдруг широко раскинула руки.

В зале кто-то ахнул. Ее партнер, висевший на соседней трапеции, расширил глаза от ужаса:

— Ева, что ты делаешь?! Держись!

Но Ева уже не держалась. Она отпустила перекладину. Мир вокруг нее замедлился, словно цирк погрузился под воду. Она падала вниз, в черную бездну манежа, и ветер свистел у нее в ушах. В этот миг она почувствовала не страх, а невероятное, пьянящее освобождение. Она летела не вниз, а вверх.

А вверху, на зеленом куполе, ее тень расправила огромные, изящные крылья.

«Я с тобой», — услышала Ева.

Тень отделилась от купола. Она рванулась вниз, навстречу падающей гимнастке, и в последний момент, когда до манежа оставались считанные сантиметры, Ева почувствовала, как что-то темное и теплое подхватило ее. Это не был трос. Это не была страховка. Это была ее собственная тьма.

Ева не разбилась. Она мягко приземлилась на песок манежа, опустившись на одно колено. Ее тело дрожало от невероятного выброса адреналина, ладони горели от содранной кожи, но на губах играла улыбка. Та самая, дикая, дерзкая улыбка.

В зале стояла абсолютная, звенящая тишина. Тысячи людей замерли, не веря своим глазам. Они только что видели, как гимнастка рухнула с огромной высоты без страховки. И она не разбилась. Она парила. Она танцевала в воздухе.

Партнер Евы так и остался висеть на трапеции, приоткрыв рот, не в силах пошевелиться.

Ева медленно поднялась на ноги. Она не стала кланяться. Вместо этого она посмотрела вверх, на купол, и подняла руку, словно приветствуя свою тень. И тут зал взорвался.

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.