

ЛЁД И
ПЛАМЯ

КНИГА ТРЕТЬЯ

ПРАВИЛО ТРЕХ СЕКУНД



ТАМАРА ТИХОНОВСКАЯ 18+

ЛЁД И ПЛАМЯ · КНИГА ТРЕТЬЯ

Тамара Тихоновская
Правило трех секунд
Серия «ЛЁД И ПЛАМЯ», книга 4

<https://litres.ru/73569049>

SelfPub; 2026

Аннотация

Три секунды на страх. Три секунды на боль. А потом — вставай и иди дальше.

Глеб Соболев — тафгай, который не знает страха на льду, но каждую ночь просыпается от кошмаров о смерти отца. Марьяна — психолог команды, которая видит его боль и не может оставаться нейтральной. Она уже потеряла того, кто смотрел на неё. Он боится, что если позволит себе чувствовать — рассыплется.

Они оба сломаны. Но, возможно, именно трещины делают нас целыми.

Третья книга серии «Лёд и пламя» — история о том, как научиться падать и вставать, верить и прощать. И о том, что любовь — это не про страх. Это про то, чтобы бояться вместе.

Содержание

Книга третья из серии «Лёд и пламя»	4
Пролог	5
Глава 1. День 1. Встреча	8
Глава 2. День 3. Разговор	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Тамара Тихоновская

Правило трех секунд

**Книга третья из
серии «Лёд и пламя»**

Пролог

Глеб

Три года назад

В хоккее есть правило трёх секунд.

Три секунды – это время, которое у тебя есть, чтобы принять решение. Бросить или отдать. Ударить или уйти. Сделать выбор или пожалеть о том, что не сделал.

Мой отец не успел.

Он сидел на трибуне, смотрел мой первый матч в основе. Я вышел на лёд. Лед скрипел под коньками, в воздухе пахло морозом и потом. Я разогнался, врезался в соперника плечом в плечо. Тот упал. Зашипела толпа. Судья поднял руку – две минуты штрафа.

Я посмотрел на отца. Он сидел, сжав кулаки. Не злился. Боялся.

Через три секунды его сердце остановилось.

Я не знаю, что он успел подумать в эти три секунды. Гордость? Страх? Сожаление?

Я знаю только одно: он ушёл, глядя на меня. И я до сих пор не знаю, что он видел.

Сына, который пошёл по его стопам? Или мальчишку, который убивает себя ради чужого одобрения?

Я не спрашивал. Потому что боялся ответа.

С тех пор я живу по правилу трёх секунд. Три секунды на

страх. Три секунды на боль. Три секунды на то, чтобы подняться после удара.

А потом – вставай и иди дальше. Потому что если остановишься – рассыплешься.

Я не могу рассыпаться. Я – тафгай. Моя работа – защищать. Не пропускать. Держать удар.

Я держу. Уже три года.

Но сегодня что-то сломалось.

Марьяна

Сейчас

Я смотрела на него с трибуны.

Глеб Соболев. Защитник. Тафгай. Человек, который на льду не знает страха.

Я знала его историю. Знала, что он не пропустил ни одной игры после смерти отца. Знала, что он дерётся чаще, чем любой другой игрок лиги. Знала, что ночью он не спит – ходит по коридорам, смотрит в окно, считает удары своего сердца.

Я знала всё. Потому что я – психолог команды. Моя работа – видеть.

Я видела, как он сжал кулаки, когда соперник ударил его в лицо. Как он улыбнулся, утирая кровь. Как он вернулся на лёд, хотя плечо вылетело из сустава.

Я видела его боль. И видела, как он прячет её за улыбкой.

Он думает, что никто не замечает. Он ошибается.

Я заметила. В первый же день.

И теперь я не знаю, что страшнее: его боль или то, что я хочу её коснуться.

Глава 1. День 1. Встреча

Марьяна

– Марьяна Андреевна, это ваш кабинет.

Генеральный директор клуба открыл дверь. Кабинет был маленьким, но светлым. Стол, стул, кушетка. На стене – плакат с формулой идеального удара. Я усмехнулась.

– Символично.

– У нас всё символично, – директор усмехнулся. – Хоккеисты – народ суеверный. Не трогайте их ритуалы, не лезьте в душу, если не просят. И всё будет хорошо.

– А если просят?

– Не просят. Они же мужики. – Он пожал плечами. – Только играют. Только бьются. Только ломают себя. А лезть в душу – это слабость.

Я посмотрела на него.

– Слабость – это бояться заглянуть внутрь. Сила – это признать, что там что-то есть.

Он не нашёлся, что ответить.

Я осталась одна. Села за стол. Открыла досье.

Глеб Соболев. Двадцать девять лет. Защитник. Тафгай. 87 матчей в сезоне. 112 минут штрафа. Три сотрясения. Разрыв связок. Перелом носа. И это только то, что записано в карте.

Я закрыла досье.

– Здравствуйте, – сказала я пустому кабинету. – Меня зо-

вут Марьяна. Я здесь, чтобы помочь. Если вы позволите.

Никто не ответил.

Я встала. Взяла блокнот. Пошла на лёд.

Глеб

Тренировка была жёсткой. Макс гнал нас так, будто мы проигрывали в финале. Я принимал удары, раздавал силовые, падал, вставал.

Она сидела на трибуне. Новый психолог. В строгом костюме, с блокнотом в руках. Смотрела.

Я чувствовал её взгляд. Как иглу. Острый, точный. Она не смотрела на лёд – она смотрела на нас. На меня.

Я злился.

После тренировки я подошёл к ней.

– Вы новенькая?

– Марьяна Андреевна. Психолог.

– Я знаю, кто вы. Вопрос: зачем вы здесь?

– Работать.

– С нами?

– С вами.

Я усмехнулся.

– Со мной не надо работать. Я в порядке.

Она посмотрела на меня. В её глазах не было жалости. Не было сочувствия. Было что-то другое. Что-то, что я не мог назвать.

– Вы в порядке? – переспросила она.

– Да.

– Тогда почему вы спите по четыре часа в сутки?

Я замер.

– Откуда...

– Я вижу. Синяки под глазами. Напряжение в плечах. Вы сжимаете кулаки, когда стоите. Вы не расслабляетесь даже в раздевалке.

Она говорила спокойно. Без вызова. Без претензии. Просто констатировала факты.

Я сжал кулаки сильнее.

– Это не ваше дело.

– Моя работа – замечать. И если вы не в порядке, я хочу помочь.

– Я не просил о помощи.

– Я знаю. – Она убрала блокнот. – Поэтому я предлагаю просто поговорить. Без записей. Без диагнозов. Просто чашка кофе.

Я смотрел на неё. Она не отводила взгляд.

– Зачем? – спросил я.

– Потому что вы – лучший защитник в лиге. И если вы сломаетесь, команда проиграет. А я не люблю проигрывать.

Я усмехнулся.

– Вы говорите как тренер.

– Я говорю как психолог. Мы тоже хотим побеждать.

Она ушла.

Я остался стоять. Смотрел ей вслед. Чувствовал, как внут-

ри что-то шевелится. Что-то, что я прятал три года.

– Чёрт, – сказал я пустоте.

Представление команде

На следующее утро директор собрал команду в раздевалке.

– Знакомьтесь, это Марьяна Андреевна. Наш новый психолог.

Я сидел в углу, завязывал коньки. Даже головы не поднял.

Дэн, вратарь, присвистнул:

– Психолог? А мы что, с ума сошли?

– Заткнись, Рогов, – осадил Макс. – У нас теперь есть тот, кто нас слушать будет.

Кто-то из молодых засмеялся. Я не поднимал головы.

Она стояла у двери, спокойная, собранная. Осматривала раздевалку. Игроков. Меня.

Я чувствовал её взгляд. Тот самый – острый, точный. Она смотрела не на команду. Она смотрела на меня.

– Я не буду лезть в душу, если не попросят, – сказала она.

– Я просто буду рядом. Если понадобится.

– А если не понадобится? – спросил Дэн.

– Тогда я буду просто пить кофе и смотреть хоккей. – Она улыбнулась. – Я тоже болельщица.

Я поднял голову. Она смотрела прямо на меня. В её глазах не было жалости. Не было вызова. Было что-то другое. Что-то, от чего внутри шевельнулось давно забытое.

Я опустил глаза. Закончил завязывать коньки.
Но всю тренировку я чувствовал её взгляд.

Глава 2. День 3. Разговор

Марьяна

Он пришёл на третий день.

Я сидела в кабинете, разбирала записи. Дверь открылась, и он вошёл. Без стука. Как к себе домой.

– Вы заняты?

– Теперь нет.

Он сел на стул напротив. Сложил руки на груди. Смотрел на меня.

– Я подумал, – сказал он.

– О чём?

– О вашем предложении. Кофе.

– И?

– Я согласен. Но без записей.

Я убрала блокнот в стол.

– Хорошо. Без записей.

Мы вышли из кабинета. Прошли по коридору. Он шёл молча, я – рядом.

В кафе при арене было пусто. Он заказал два американо. Сел напротив.

– Что вы хотите знать? – спросил он.

– Всё, что вы готовы рассказать.

– Я не готов рассказывать.

– Тогда спросите вы.

Он удивился.

– Я?

– Вы пришли не просто так. Что-то случилось.

Он помолчал.

– Мне снятся кошмары, – сказал он. – Каждую ночь. Я просыпаюсь в поту, и сердце колотится так, будто я пропустил решающий гол. Я не могу уснуть. Потом хожу по квартире. Считаю шаги. Смотрю в окно. Жду утра.

– Что вам снится?

– Отец. Он сидит на трибуне. Смотрит на меня. Я выхожу на лёд. Разгоняюсь. Бью. Он падает. Я смотрю на него, а он не встаёт. И я знаю, что это я его убил.

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.