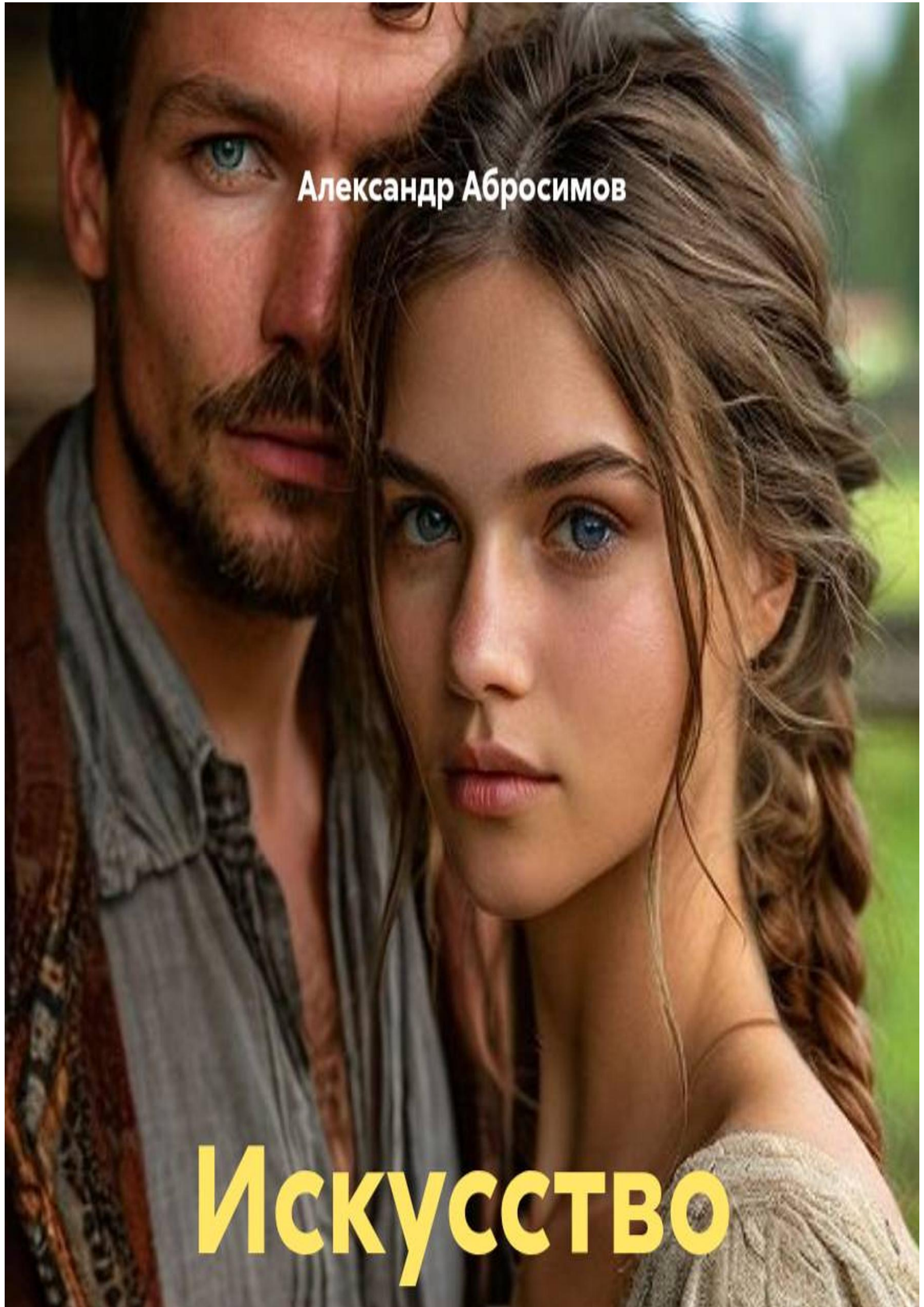




Александр Абросимов

Искусство

Александр Абросимов

Искусство быть нежной

«Автор»

2026

Абросимов А.

Искусство быть нежной / А. Абросимов — «Автор», 2026

Светлана - женщина из деревни, привыкшая воспринимать близость как долг и источник неловкости. Её брак с Павлом держится на привычке и чувстве ответственности, но страсть давно угасла. Павел, устав от холодности жены и собственных противоречий, чувствует себя чужим в собственном доме. В их жизнь входит Виктор, отец Павла - властный, прямолинейный, но не лишённый чуткости человек. Он видит, что семья сына трещит по швам, и решает действовать через доверие. Вместо манипуляций он предлагает Светлане поддержку: помогает ей почувствовать себя красивой, услышанной, ценной. Между ними возникает особая связь не романтическая, а почти отеческая, дающая Светлане ту безопасность, в которой она так нуждалась. Это чувство защищённости становится для Светланы ключом к раскрытию своей чувственности. Она начинает замечать собственное тело, учится говорить «нет» и «да», понимать свои желания. Это меняет её отношения с Павлом: они заново учатся видеть друг друга, слышать, прикасаться.

© Абросимов А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог	5
Глава 1. «Холодный пол и тёплые руки»	6
Глава 2. «Баня и горькие признания»	7
Глава 3. «Жилетка и слёзы»	9
Глава 4. «Массаж и границы»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Александр Абросимов

Искусство быть нежной

Пролог

В доме пахло остывшим супом и сухой лавандой. Тишина здесь была не пустой, а густой, осязаемой она оседала на старой мебели серым пеплом и скапливалась в углах. Светлана складывала полотенца. Движения были механическими, выверенными до миллиметра: сложить пополам, ещё раз пополам, выровнять край о край стола. Она делала это стоя спиной к мужу, который сидел за столом и смотрел в одну точку. Он не читал, не пил чай просто смотрел перед собой, и его плечи казались непривычно опущенными.

Павел тоже избегал её взгляда. Когда-то он пытался поймать его, требовал ответа, но теперь тоска выжгла в нём злость. Ему казалось, что между ними выросла стена из мутного стекла: они видят силуэты друг друга, слышат дыхание, но звук застревает где-то посередине. Каждый удар настенных часов отдавался в этой тишине ударом молотка по гвоздям, заколачивающим их брак заживо.

В прихожей звякнул старый латунный колокольчик резкий, почти наглый звук в вязком вечернем воздухе. На пороге стоял Виктор. Отец Павла никогда не стучал, считая свой дом продолжением дома сына. Он вошел тяжело, отряхивая с плеч осеннюю морось, и сразу почувствовал эту стену. Воздух стал плотным, им было трудно дышать. Виктор снял промокшее пальто, повесил его на крючок и замер, глядя на затылок невестки и сторбленную спину сына. Он приехал поговорить о прохудившейся крыше сарая, но понял, что чинить нужно совсем другое.

Виктор ещё не знал, что этот вечер станет началом долгого пути, на котором ему придётся быть не советчиком, а зеркалом отражать то, что другие боялись увидеть.

Глава 1. «Холодный пол и тёплые руки»

Утро началось с холода. Деревянный пол в спальне вытягивал тепло даже сквозь толстый шерстяной палас. Светлана спустила ноги с кровати и тут же поджала пальцы. По щиколоткам побежали мурашки, кожа покрылась мелкими пупырышками. Она привыкла ёжиться, привычно сжалась внутри, готовясь встретить новый день так же, как вчерашний незаметно. Прошлапала на кухню, стараясь ступать только на циновку у плиты.

Доброе утро, голос Павла был ровным, газетным. Он уже допивал кофе, уткнувшись в экран телефона.

Она кивнула, ставя чайник. Металл обжег кончики пальцев, но она лишь крепче сжала ручку. Боль была привычной, своей. Светлана стояла у окна, наблюдая, как первый иней серебрит траву за забором, когда почувствовала чужое присутствие. В дверях кухни стоял Виктор. Он молча смотрел на её босые ноги, на которых гусиная кожа никак не хотела сходить.

Он исчез в коридоре так же тихо, как появился. Светлана услышала шорох старого комода. Через минуту перед ней на стул легли шерстяные носки. Плотная деревенская вязка, цвет тёплый бежево-коричневый, оттенок печёной ржаной корки. Они всё ещё хранили жар печи, возле которой сохли.

Пол ледяной, пока печь не разгорится, сказал Виктор своим обычным, чуть хрипловатым голосом. Не вопрос, не забота простая констатация факта. Ноги береги. Тебе ещё воду носить.

Это слово «береги» прозвучало впервые за долгое время. Её никто не просил беречь. От неё ждали выполнения функций. Светлана опустила на краешек стула и медленно, палец за пальцем, натянула шерсть. Тепло поднялось от стоп к коленям мягкой волной, расслабляя мышцы, которые она сама не замечала, как сводит.

Они сидели в молчании. Чайник на плите начал тихонько гудеть. Виктор чистил яблоко коротким складным ножом, и запах антоновки смешивался с запахом овечьей шерсти.

Городские полы всегда холодные, вдруг произнес он, не поднимая глаз от ножа. Бетон есть бетон. А дерево любит живое тепло. Ты слишком мало вешишь, чтобы его согреть.

Светлана вздрогнула. Это не было намеком или оценкой. Это было наблюдение человека, который видит физику процесса. Впервые за много лет кто-то посмотрел на неё не как на функцию жену, хозяйку, сноху, а как на живого человека, которому банально зябко. Она вскинула голову, собираясь по привычке извиниться за свою слабость, но встретила с его взглядом. Виктор смотрел прямо, без жалости, но с каким-то глубоким, спокойным пониманием. Его глаза цвета мокрого графита не требовали оправданий.

Она сглотнула ком в горле и не отвела взгляд. Просто смотрела в ответ, позволяя теплу от носков окончательно победить утренний озноб.

Этот маленький жест тёплые носки оказался важнее тысячи слов. Но Светлана ещё не знала, что именно с него начнётся её путь к себе.

Глава 2. «Баня и горькие признания»

Дрова в каменке прогорели до алых углей, но баню топили не для жара. Виктор плеснул на камни ковш воды не ледяной, а теплой, чтобы пар был мягким, обволакивающим, без бьющего по ушам сухого треска. Запахло распаренным дубовым веником и мокрым деревом.

Павел сидел на нижней полке, низко опустив голову. Его широкие плечи ссутулились под тяжестью фланелевой рубашки. Он пришел сюда за физическим трудом помочь отцу перекинуть дрова или почистить дымоход, но вместо этого оказался заперт в тесном пространстве из потемневших бревен с человеком, который умел молчать громче, чем другие кричали.

Веник свежий замочил? спросил Виктор, опускаясь рядом. От него пахло махоркой и березой. Замочил, эхом отозвался Павел, глядя на свои ладони. Мозоли на них были привычными, родными, как часть тела. Батя... Она вчера суп пересолила. Сильно. Я ложку в рот взял и всё, есть не могу. А она сидит напротив, ковыряет картошку и смотрит так, будто я её ударил. Молчит. И глаза сухие. Будто ей самой этот суп поперек горла встал, а вылить жалко.

Виктор слушал, медленно поглаживая шершавый срез полки. Он не торопился с утешениями. В бане лгать было невозможно жар вытягивал правду вместе с потом.

Она не здесь, Паша, глухо продолжил сын, и его голос впервые дрогнул, сорвавшись на сипоту. Тело ходит по дому, дышит со мной одним воздухом, спит в моей постели. А Светки нет. Я зову откликается пустота. Я руку протягиваю, чтобы просто плечо сжать, поддержать, а она вздрагивает. Как лошадь от хлыста. Дергается и уходит. Мне иногда кажется, что если я ночью протяну руку, то схвачу только холодную простыню. Я живу с призраком собственной жены.

Тяжелая пауза повисла между ними, густая, как деготь. Павел выдохнул, и слова, которые он годами утрамбовывал внутри себя тяжелым камнем, наконец прорвались наружу: Я не знаю, как это чинить. Я смотрю на неё и вижу чужого человека. Я боюсь прикоснуться, потому что не понимаю, где у неё кнопка «выкл». Что мне сделать? Принести цветы? Они завянут. Купить платье? Оно будет висеть в шкафу мертвым грузом. Я чувствую себя мужем соломенной вдовы при живой жене. Я больше не знаю, как вернуть её. Правда не знаю.

Это была первая трещина в броне Павла. Первое признание собственного бессилия перед тишиной родного дома. Горечь обожгла горло сильнее любого пара.

Виктор тяжело поднялся, зачерпнул полный ковш кваса из деревянного ведра и щедро плеснул на камни. Облако горячего, хлебного, пряного пара ударило вверх, окутывая их головы. Старший мужчина сел обратно, повернувшись к сыну всем корпусом. Его взгляд был прямым, лишенным фальшивого оптимизма.

Ломать легко, тихо сказал Виктор, перекрывая шипение камней. Взмахнуть топором секунда. А вот вырастить дерево десятилетия. Ты сейчас хочешь взять топор и разрубить этот узел, чтобы перестало болеть. Но там, под корнями, еще живое. Просто оно замерзло. Давай не будем ломать, Паша. Давай попробуем понять. Почему соль стала отравой? Чья тень стоит между вами, когда вы садитесь за стол?

Павел поднял на отца воспаленные от жара и бессонницы глаза. Впервые за долгие годы ему не предлагали решение. Ему предложили разделить вес вопроса. Он закрыл лицо ладонями, и его плечи затряслись беззвучно, безнадежно. Это не были слезы, это дрожала натянутая до предела струна.

В доме Светлана стояла у кухонного окна. Стекло было холодным, почти ледяным, несмотря на работающую печь. На улице сгущались ранние осенние сумерки, размывая очертания старого сарая. Она видела темный силуэт бани во дворе, тусклый свет маленького оконца под стрехой крыши. Видела две мужские фигуры сквозь мутное стекло парной.

Она прижалась лбом к стеклу. Холод немного отрезвлял, гасил странную, тянущую боль внизу живота, которая появилась, стоило Павлу уйти с отцом. Ей казалось, что дом стал слишком большим для неё одной. Пространство давило высокими потолками, скрип каждой половицы звучал укором.

Светлана смотрела на мужа через окно и чувствовала себя лишней деталью в собственном механизме жизни. Гайкой, которую забыли закрутить, и теперь весь огромный, тяжелый часовой механизм дома работает со сбоем, грозя рассыпаться. Она жила здесь, платила по счетам, готовила еду, гладила рубашки, но юридически и фактически эта жизнь принадлежала кому-то другому. Она была лишь временным постояльцем в музее общих воспоминаний.

Слова, сказанные в бане, повисли в воздухе, как пар, который рано или поздно осядет каплями конденсата на стенах. И когда это случится, всем придётся сделать выбор: либо стереть эту влагу насухо, вернув прежнюю мертвую чистоту, либо признать, что стены наконец-то стали дышать.

Глава 3. «Жилетка и слёзы»

Тишина в собственном доме стала невыносимой физически. Она давила на барабанные перепонки, звенела в ушах высокочастотным свистом. Светлана стояла посреди гостиной, не зная, куда деть руки. Павел уехал с отцом Виктор забрал его чинить покосившийся забор у дальнего поля. Дом остался целиком принадлежать ей, но впервые это владение ощущалось как тюремная камера.

Она накинула на плечи старую вязаную шаль жест защиты, попытка укрыться от сквозняка чужого равнодушия и вышла за калитку. Ноги сами понесли её по раскисшей от дождей тропинке к дому Виктора. Она шла без приглашения, без стука в горле, движимая одной лишь потребностью разорвать вакуум вокруг себя.

Виктор сидел на крыльце, подшивая валенок дратвой. Запах крепкого навару и сушеной мяты ударил в ноздри раньше, чем скрипнула ступенька. Он поднял голову, увидел её лицо бледное, с искусанными в кровь губами и отложил работу. Молча посторонился, пропуская в сени.

Светлана вошла и замерла у порога комнаты. Слова застряли сухим комом. Она открыла рот, чтобы сказать дежурное «я на минутку», но спазм сдавил горло. Плечи затряслись первыми мелкой, постыдной дрожью, которую невозможно удержать. Ткань шали поползла вниз, обнажая ключицы.

Она сделала два шага и просто упала ему на грудь. Не обняла, а именно рухнула всей тяжестью своего измученного тела, словно слепо ища опору перед падением в бездну. Жёсткая фланель его рубашки мгновенно промокла. Слёзы хлынули внезапно, горячие, горькие, сотрясая её изнутри так сильно, что заболели рёбра. Это был не тихий женский плач, а рваный, животный вой запертого зверя. Она захлебывалась воздухом, цепляясь пальцами за его куртку, пачкая её тушью и солью.

Виктор не сказал ни слова. Он не гладил её по волосам, не шептал банальных «всё будет хорошо». Он просто стоял неподвижно, превратившись в гранитную скалу посреди шторма. Одна его тяжелая, тёплая ладонь легла между её лопаток, фиксируя, не давая развалиться окончательно, вторая мягко придерживала затылок, защищая от собственных же содроганий. Он давал ей пространство для разрушения. Его дыхание оставалось ровным и глубоким метрономом, который постепенно замедлял панический ритм её сердца.

Когда первая волна истерики схлынула, оставив после себя только икоту и судорожные всхлипы, она подняла на него опухшее, некрасивое лицо. В её глазах плескался чистый, незамутненный ужас осознания. Я... я какая-то неправильная, прошептала она, размазывая слёзы тыльной стороной ладони. Голос звучал сорвано, почти неслышно. Я смотрю фильмы, читаю книги... Все женщины хотят. А я лежу рядом с ним и считаю трещины на потолке. Мне кажется, если он до меня дотронется, я рассыплюсь в пыль или закричу. Со мной что-то сломано внутри. Я пустая. Бракованная.

Слово «бракованная» прозвучало как приговор самой себе. Обида давно смешалась со жгучим, токсичным стыдом за собственную физиологию.

Виктор медленно выдохнул. Его голос, когда он заговорил, был низким и шершавым, как кора старого дуба: Посмотри на свои руки, Света.

Она непонимающе моргнула, опустив взгляд на пальцы, всё ещё белые от хватки. Ты сжимаешь кулаки уже полчаса. Твои ногти оставили полукруглые следы даже на моей плотной рубашке. Ты ходишь по дому на цыпочках, боясь лишний раз скрипнуть половицей. Когда ты в последний раз просила чего-то для себя? Не для дома, не для Павла, не потому что «так надо», а потому что кожа просит тепла, а спина отдыхает?

Он чуть отстранил её от себя, удерживая за плечи, но не сжимая. Смотрел прямо в зрачки, не позволяя спрятаться. Ты не неправильная. Ты просто забыла, как быть нежной к себе. Ты столько лет носишь этот дом на плечах, что превратилась в балку перекрытия. Балка должна быть твёрдой, иначе крыша рухнет. Но балка не умеет чувствовать ветер. А ты устала быть деревом. Тебе разрешили стать человеком.

В этих словах не было жалости. Было констатация права. Права на усталость. Права на холод. Права на то, чтобы тело отзывалось страхом, если его долго игнорировать.

Впервые кто-то развернул вектор сочувствия внутрь неё. Её чувства имели право на существование не потому, что они удобны мужу, а просто потому, что они есть.

После разговора Светлана вышла из дома Виктора с ощущением, будто с плеч упал тяжёлый мешок с мокрой, гнилой картошкой. Легкость была пугающей, почти наркотической. Воздух пах озоном и прелыми листьями. Но впереди её ждало испытание, которое казалось страшнее слёз: вернуться в пустой дом, где тишина теперь знала все её тайны, и встретиться взглядом с мужем, который скоро приедет чинить забор, совершенно не подозревая, что фундамент их семьи только что дал новую, едва заметную трещину.

Глава 4. «Массаж и границы»

Утро выдалось промозглым. Низкие тучи цеплялись за верхушки старых яблонь, роняя на стекло редкие, тяжелые капли. Светлана стояла у кухонной плиты, переворачивая оладьи, и чувствовала, как шею стянуло невидимым раскаленным обручем. Боль пульсировала где-то под затылком, отдавая тупым эхом между лопаток при каждом движении рук. Она привыкла носить эту тяжесть годами, списывая её на усталость или неудобную подушку.

Виктор спустился тихо. Он подошел к столу, налил себе молока в граненый стакан и долго смотрел на то, как двигаются плечи невестки слишком скованно для молодой женщины, слишком высоко, словно она постоянно ждала удара. Сядь, кивнул он на крепкий деревянный стул с прямой спинкой. Спина деревянная. Повернись спиной.

Светлана замерла с лопаткой над шипящим маслом. Внутри всё мгновенно заледенело. Привычный страх перед чужим вторжением в личное пространство ледяной волной поднялся от желудка к горлу. Массаж? От него? В голове пронеслись панические, стыдные картинки из дешевых сериалов. Но боль в шее была настоящей, режущей, а запах сгоревшего теста требовал внимания. Она молча положила лопатку, вытерла руки о фартук и села, сцепив пальцы так, что побелели костяшки.

Рубашку не снимай, его голос прозвучал ровно, по-деловому, без намека на интимность. Просто спусти ниже плеч.

Она послушно потянула ворот мягкой байковой рубашки, обнажая напряженные мышцы. Виктор поставил табурет позади неё.

Его ладони легли на её плечи сначала едва ощутимо просто вес кожи на коже. Светлана вздрогнула и втянула голову. Ткань его ладоней казалась шершавой, но тепло было сухим и безопасным. Он не давил. Сначала это были просто широкие, медленные поглаживания вдоль позвоночника, сверху вниз, разогревающие остывшие за ночь мышцы. Движения были механическими, уверенными движениями человека, который всю жизнь работал руками и знает анатомию дерева лучше, чем психологию людей.

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.