

Мелодия чувств

Страницы утерянного дневника

Денис Тарский
2026г.

Денис Тарский

Мелодия чувств. Страницы утраченного дневника

<https://litres.ru/74091334>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мы живём в мире, где принято скрывать эмоции: «не плачь», «не злись», «будь сильным». Но что, если именно искреннее проживание чувств – ключ к подлинной свободе и счастью? Книга приглашает вас в путешествие к самому себе – без масок и ролей. Это не просто страницы для записей, а пространство глубокой рефлексии, где каждая эмоция находит своё место, где боль превращается в опыт, а радость – в благодарность, где вы научитесь слышать тихий голос души среди шума повседневности. Эта книга для тех, кто готов сделать первый шаг к осознанной, наполненной жизни, начав с честного разговора с самим собой.

Содержание

Примечание	4
Истина в зеркале.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Денис Тарский

Мелодия чувств. Страницы утраченного дневника

Примечание

Жизнь порой бросает нас в бурю – когда земля уходит из-под ног, а ветер сбивает с пути. В такие минуты особенно важно помнить: настоящая сила – не в том, чтобы не падать, а в том, чтобы вставать. Держать себя в руках, даже когда внутри всё дрожит, – это и есть мужество.

Меняться ради любви стоит лишь тогда, когда эти перемены идут из сердца. Когда они не калечат душу, а раскрывают её – делают добрее, внимательнее, мудрее. Такая трансформация не отнимает «я», а обогащает его.

И если рядом оказывается тот, с кем хочется идти дальше, – нельзя упускать этот дар. Любовь – не гарантия безоблачного счастья, но шанс создать что-то настоящее. Чтобы им воспользоваться, нужно преодолеть страх, сомнения, привычку ждать «идеального момента». Потому что идеальный момент – это сейчас.

Я написал эту историю не для того, чтобы рассказать о себе. Я написал её, чтобы протянуть руку тем, кто сейчас

чувствует ту же боль. Тем, кому кажется, что буря никогда не кончится, что пауза между нотами затянулась навсегда, что шанс потерян, а перемены невозможны.

Этот рассказ – напоминание: даже в самые тёмные времена стоит жить и любить себя. Именно с любви к себе начинается исцеление. Именно она даёт силы держать себя в руках, когда всё рушится. Именно она позволяет меняться – не ради одобрения, а ради того, чтобы стать лучшей версией себя.

И если судьба подарит шанс быть рядом с тем, кто откликнется в сердце – эта внутренняя опора поможет его не упустить. Любовь к себе не мешает любить других – она делает эту любовь глубже и чище.

Пусть эта история станет для кого-то маяком. Бывает больно, бывает страшно. Но жизнь продолжается. И в ней всегда есть место надежде, росту и новой любви.

Истина в зеркале.

Дождь стучал в окно съёмной квартиры — монотонно, безжалостно, будто отсчитывая минуты моего одиночества. Каждый удар капли отзывался глухим толчком в виске. И ещё один — где-то под рёбрами. Я уже не мог понять, где заканчивается дождь и начинается я. Небо, затянутое свинцовыми тучами, сливалось с серостью в душе. Капли стекали по стеклу, рисуя на нём какие-то странные знаки — будто сама судьба пыталась оставить мне подсказку. Я так и не научился их читать. Может, потому что всё время смотрел сквозь — а не внутрь.

Это был не мой город. Чужой. С чужими улицами, чужими голосами, чужим ритмом жизни. Я снимал квартиру на окраине — дешёвую, с продавленным диваном, с обоями, которые помнили чужие ссоры и чужие примирения. Холодильник гудел по-своему, не так, как наш. Краны подтекали иначе. Даже утро здесь наступало не в то время — свет из окна падал под другим углом, и я каждый раз просыпался оттого, что солнце било в глаза не так, как дома.

Я приехал сюда по работе. Завод. Промышленный объект. Чертежи, расчёты, нагрузки, бетон, который застывает по моим цифрам. Это был понятный мир. Там всё подчинялось логике: если рассчитал правильно — конструкция выдержит. Если ошибся — рухнет. Там не было места чув-

ствам. Там не было места ей. И я уходил в этот мир с головой, чтобы не думать о том, что она больше не ждёт.

В квартире пахло сыростью, дешёвым стиральным порошком и чем-то чужим — тем неуловимым запахом чужих жизней, который остаётся в съёмном жилье, даже когда хозяйева давно уехали. Запах оседал на языке горьким налётом, как не выпитое утром кофе, которое простояло на столе три дня. Я мог бы встать и открыть окно — впустить свежий воздух, дождь, ветер. Но не вставал. Потому что тогда дождь стал бы слышен ещё отчётливее. А я не был готов слушать его в одиночестве.

На кухонном столе лежали вещи, которые я взял с собой. Немного. Только самое важное. То, без чего я не мог остаться в этом чужом городе.

Фотография в рамке. Мы смеёмся на фоне моря. Она держит в руках ракушку, а я обнимаю её за плечи. В тот день всё казалось таким простым и вечным. Солнце тогда светило так, что песок обжигал пятки. Солёные брызги оставляли на коже белую дорожку, которая высыхала через минуту — и мы смеялись, смывая её новой волной. Она смеялась — тем смехом, который я теперь слышу только во сне. Я прикоснулся к стеклу пальцами. Холодное. Как и всё вокруг. Как этот город. Как эта квартира. Как я сам.

Рядом стояла кружка. Та самая, с надписью "Дом там, где ты". Она купила её на ярмарке, когда мы гуляли по набережной. Подошла, взяла в руки, прочитала надпись и поверну-

лась ко мне. В глазах — лукавство, улыбка, которая обещает что-то важное. "Смотри, — сказала она, — это про нас". Я тогда не придавал значения. Просто кивнул, как кивают на что-то очевидное. А она положила кружку в корзину и сказала: "Теперь ты будешь брать её в командировки. Чтобы помнить, где твой дом".

Я послушался. Я брал её в каждую поездку. Клад в чемодан, хотя она занимала много места — слишком много для простой кружки. Но мне казалось, что если она со мной — значит, частичка её тоже. Что я не один в этих съёмных квартирах. Что я еду не к бетону и арматуре, а к ней. Что она ждёт.

Теперь кружка стояла на чужом столе. Холодная. Пустая. Я не мог налить в неё даже воду. Не мог к ней прикоснуться.

Рядом — флакон её духов. Тех самых, цветочных, почти неуловимых. Я помню, как впервые почувствовал этот запах — в машине, зимним вечером, когда она сидела рядом, и снег кружился за окном. Я тогда подумал: "Этот запах я запомню навсегда". Я не знал, что навсегда — это когда она уйдёт, а я останусь с пустым флаконом. Я взял его в последний момент, когда собирал чемодан. Не знаю зачем. Наверное, чтобы чувствовать её, когда станет совсем невыносимо. Я открыл флакон и вдохнул. Он всё ещё был здесь. Она — нет.

Я сел на продавленный диван, прислонившись спиной к холодной стене чужой квартиры. Ноги затекли, но я не дви-

гался. Зачем? Двигаться — значит признать, что ты ещё жив. А я не был в этом уверен. Жизнь — это когда есть ради кого просыпаться. Когда есть кому сказать «доброе утро» и услышать в ответ хриплый спросонья голос. Теперь у меня есть только будильник. И он врёт. Потому что никакого утра уже не начинается.

Она там. В той квартире, которую мы снимали вместе. Где она выбирала обои, расставляла книги, вешала шторы. Я был в командировке, когда она всё это делала — приехал уже в готовый дом, с тёплыми стенами и живым пространством, которое она создала для нас. А теперь она осталась там. Одна. Без меня.

Расставание случилось по телефону. Я звонил ей каждый вечер, стоя у окна этой съёмной квартиры, глядя на чужой город. Говорил привычное: "Я скоро вернусь. Потерпи ещё немного". Она молчала. Потом тихо отвечала: "Я всегда терплю". В её голосе было что-то — какая-то тишина, которой раньше не было. Я слышал её, но не слушал. Я думал: она устала. Или грустит. Я не знал, что она прощается.

А потом, в один из вечеров, она сказала это. Я помню каждую секунду. Помню, как дождь стучал по стеклу, как в трубке повисла та самая тишина, которую я так боялся. И её голос — спокойный, ровный, без слёз. Без крика. Без мольбы. — Я больше не люблю тебя.

Четыре слова. Я слышал их и не понимал. Они не складывались в смысл. Как будто она говорила на чужом языке. Я

замер. В трубке было тихо. Я слышал её дыхание — ровное, спокойное. Она не плакала. Она не кричала. Она просто сказала это — как будто подводила черту под чем-то, что давно закончилось.

— Что? — переспросил я. — Что ты сказала?

— Я больше не люблю тебя, — повторила она. — Я долго думала. Я не хотела тебе говорить. Но я не могу больше притворяться.

Я молчал. Слова застревали в горле. Я хотел сказать что-то — но не мог. Только слышал, как бьётся моё сердце. Слишком громко. Слишком быстро.

— Почему? — спросил я наконец. Голос был чужим. Словно не я говорил.

— Ты не слышал меня, — ответила она. — Ты никогда не слышал. Я говорила тебе. Я просила. Я ждала. А ты уезжал. И возвращался. И снова уезжал. Я устала быть твоим фоном. Я хочу быть главной в своей жизни.

Я хотел сказать: "Я изменюсь". Но я не мог. Она не давала мне шанса. Она уже приняла решение.

— Я люблю тебя, — сказал я. Это было всё, что я мог.

— А я — нет, — ответила она. — Прости. Я не хочу делать тебе больно. Но я не могу жить с тобой. И я не хочу, чтобы ты жил ради меня. Живи ради себя. Пожалуйста.

И она положила трубку.

С тех пор она не отвечала на звонки. Не отвечала на сообщения. Я писал ей каждый день. Сначала просил: "Давай по-

говорим". Потом умолял: "Я приеду, всё исправлю". Потом — просто отправлял: "Я скучаю". Она не отвечала. Молчание было громче любых слов.

Я остался здесь. В этом чужом городе. В этой съёмной квартире. Потому что не мог вернуться. Потому что если я вернусь — я увижу её. И она посмотрит на меня чужими глазами. И скажет: "Я не люблю тебя". И это будет второй раз. А второй раз — страшнее первого.

Я смотрел на телефон. Её номер был в списке последних контактов. Я нажимал «вызов» снова и снова. Гудки. Раз. Два. Три. Никто не брал. Я сбрасывал. Набирал снова. Она не брала. Может, уже спит. Может, специально не берёт. Может, просто не хочет слышать мой голос. Я не знал. И это было хуже всего.

В ванной чужой квартиры зеркало запотело от горячего пара. Вода текла из крана, и мне казалось, что вместе с ней уходит что-то ещё — что-то тёплое, живое, что я перестал замечать за повседневной суетой. Пар поднимался к потолку, окутывая лампу белесой дымкой. Я провёл ладонью по стеклу — раз, другой... Лицо в отражении было чужим: глаза потухшие, губы сжаты в тонкую линию, словно вырезаны из камня. Под глазами залегли тени — не от усталости, а от того, что внутри давно не спал никто. Только пустота бодрствовала круглые сутки. Это был не я — или, точнее, это был я, которого я так долго не хотел видеть. Казалось, если я просто перестану смотреть — он исчезнет. Но он никуда не

уходил. Он терпеливо ждал в запотевшем стекле, зная, что рано или поздно я вернусь.

— Ну здравствуй, — тихо сказал я отражению.

Оно не ответило. Только моргнуло на секунду позже, чем я. Или мне просто показалось?

Я провёл рукой по щеке — мокрой от воды из крана или от слёз, я уже не разбирал. В зеркале тот же жест повторила другая рука. Левая. Я провёл правой — левая. Значит, я ошибся. Или схожу с ума. И то и другое одинаково вероятно.

В этот момент я вспомнил наш первый поцелуй. Зимний вечер. Снег кружился за окном моей машины, укрывая мир белым одеялом. Я держал её за руку и чувствовал, как она дрожит. От холода или от волнения? Я не знал тогда. Теперь думаю — от того, что мы оба боялись. Я — не справиться. Она — что я не справлюсь.

— Честно? — спросила она тогда, прикрывая глаза ладонью. — Я боюсь.

— Чего? — спросил я, хотя сам боялся ответа.

— Что это закончится. Ещё не начавшись.

Она улыбнулась, и в её улыбке была такая хрупкость, что мне захотелось остановить время. Навсегда.

Моё сердце билось так громко, что, казалось, она могла услышать его стук. Как мальчишка, впервые испытывающий чувство влюблённости, я наклонился к ней и коснулся её губ. В тот миг мир сжался до маленькой тёплой точки, где не было прошлого и будущего — только это касание, только её ды-

хание и снег, который кружил за стеклом, словно празднуя что-то, о чём я тогда ещё не догадывался. Её глаза сияли так ярко, что я забыл, как дышать. В её зрачках отражались огни города — крошечные золотые точки, в которых я видел наше будущее. Дом. Дети. Старость на одном диване. Я построил целую жизнь в тех нескольких секундах, пока наши губы ещё соприкасались. Тогда я был уверен, что это чувство будет длиться вечно. Как же я был слеп.

Я закрыл глаза, и снег исчез. Зеркало снова было запотевшим, лицо снова было чужим. Я открыл глаза и посмотрел на себя. В квартире было тихо. Только вода капала из крана — кап-кап-кап. Я выключил её. И в наступившей тишине я услышал, как бьётся моё сердце. Оно было здесь. Я был здесь. Она — нет.

Я вышел из ванной. Снова сел на диван. Взял в руки фотографию. Провёл пальцем по стеклу — по её лицу. Холодное стекло. Тёплая улыбка. Я поставил фотографию обратно.

В коридоре тикали часы. Я ненавидел этот звук раньше. Сейчас он стал единственным доказательством того, что время ещё идёт. Хотя внутри оно остановилось в тот самый вечер, когда она сказала: "Я больше не люблю тебя". Время не имело смысла. Но часы продолжали тикать.

Помню, в детстве я боялся тиканья часов. Мама говорила: «Это время стучится к тебе. Не бойся, оно просто хочет быть твоим другом». Какая ирония. Время стало моим палачом. Оно не стучится. Оно ломится в дверь с криком: «Ты

потерял её. Ты потерял её. Ты потерял её». И я не могу его остановить.

Я вспомнил, как она говорила мне однажды, когда я уезжал в очередную командировку:

— Ты уезжаешь, а я остаюсь. И каждый раз я не знаю, каким ты вернёшься. Тем же или чужим.

Я тогда отмахнулся:

— Я всегда возвращаюсь одним и тем же.

Она посмотрела на меня грустно и сказала:

— В этом и проблема.

Я не понял тогда. Теперь понимаю. Она не хотела, чтобы я возвращался одним и тем же. Она хотела, чтобы я менялся. Чтобы я рос. Чтобы я становился лучше — для себя, для нас. А я возвращался. И уезжал. И снова возвращался. Всё тот же. Всё так же слепой.

Теперь она сказала: "Я больше не люблю тебя". И я понял: она не просто устала ждать. Она перестала чувствовать. А любовь, которая умерла, не воскресает.

Я подошёл к окну. Город за стеклом был размытым. Дождь превращал его в акварельный рисунок — серый, безликий, чужой. Где-то там, за сотни километров отсюда, есть она. В нашей квартире. Спит? Смотрит телевизор? Сидит на кухне с чашкой чая? Или плачет, уткнувшись в подушку? Я не знаю. И это незнание — хуже всего. Потому что раньше я всегда знал. Я знал, что она в ванной, если там горит свет. Я знал, что она на кухне, если пахнет жареным. Я знал её шаги,

её дыхание, её тишину. Теперь я не знаю ничего.

Я вспомнил, как она говорила мне однажды:

— Ты помнишь, как называл меня «светом»? Что я всегда яркая, даже когда устала, даже когда мне грустно?

Я ответил: «Помню».

— А сейчас, — она помолчала, — ты не замечаешь, что я перегорела?

Я тогда отмахнулся: «Глупости, выспишься — и всё пройдёт».

Она ничего не ответила. Просто улыбнулась. И я не понял тогда, что это была улыбка прощания.

Я вспомнил, как за день до того, как я уехал в эту командировку, она сказала:

— Я тебя очень люблю. Помни это, что бы ни случилось.

Я ответил: «Конечно. Что может случиться?»

Она посмотрела на меня долго. Очень долго. А потом улыбнулась — той улыбкой, которую я теперь понимаю как прощание.

Я не слышал её. Не тогда. Не потом. Только сейчас, когда слушать уже некому.

Я снова посмотрел на фотографию. На её смеющееся лицо. На ракушку в её руках. На мои руки, которые обнимают её за плечи.

Я вспомнил тот день у окна, когда она рисовала сердечки на запотевшем стекле. Солнце падало на её волосы, и они отливали медью. Она говорила: «Вот эта большая точка —

ты, а это я — маленькая, вот мы в старости с тобой».

Я тогда подумал: «Конечно, так и будет».

Как же я ошибался.

Теперь эти сердечки, наверное, давно смылись. Как и всё, что было между нами. Но одно из них было больше остальных — она назвала его «нашим домом». Я помню, как падал свет, и сердце на стекле сияло. Я хотел его сфотографировать, но поленился достать телефон. Думал: «Успею завтра». Завтра не наступило.

Теперь я понимаю, что каждый её жест был криком о помощи. Когда она готовила ужин, это была не просто готовка — это была попытка создать уют, в котором мы оба нуждались. Когда она убирала в квартире, это была попытка навести порядок в наших отношениях. Когда она молчала за столом — это был не покой, а ожидание. Она ждала, что я скажу первым. Замечу. Спрошу. Я не замечал. Я жевал, смотрел в телефон и думал о работе. О чём угодно, только не о ней.

Я перебираю в памяти дни, когда она грустила. Их было немного. Она вообще редко грустила. Но каждый раз, когда я видел слёзы на её лице, я чувствовал раздражение. Думал: «Ну что опять не так?» А надо было просто подойти. Обнять. Сказать: «Я с тобой». Всё. Лекарство от любых слёз — это присутствие. Я отсутствовал. Даже когда был рядом.

— Сволочь, — сказал я отражению. — Ты просто сволочь. Оно кивнуло. Согласилось.

Мне показалось, что отражение стало старше. Или это у

меня просто помутилось зрение? Я приблизился к зеркалу вплотную, коснулся носом холодного стекла. Наши лица слились. Я и он. Один и тот же человек, которого она разлюбила. Или не разлюбила. Просто перестала ждать.

Теперь эти сердечки, наверное, смысл дождь. Как и многое другое, что казалось вечным. Сейчас, глядя на пустое окно, я понимаю: я не ценил тех мгновений. Я принимал их как должное, будто они будут всегда. А теперь их нет — и пустота вокруг стала осязаемой. Она заполняет комнату, как вода — тонущий корабль. И я уже не уверен, что хочу спастись. Может, проще пойти ко дну? Там тихо. Там не надо ничего чувствовать.

Но я не пойду ко дну. Не потому, что я сильный. А потому, что она не для того учила меня любить, чтобы я сдался. Даже если теперь её любовь досталась другому. Или никому. Это не важно. Важно то, что она оставила мне — способность чувствовать. Которую я так долго закапывал в себе.

Время близилось к полуночи. Дождь не прекращался. Казалось, он будет лить вечно — как моё наказание за то, что я не умел слышать. Я слышал шум воды, стук капель, собственное дыхание. Но её голоса — нет. И никогда уже не услышу.

Я вспомнил, как она учила меня быть лучше. Она никогда не говорила: «Ты должен измениться». Она просто показывала пример своей жизнью. Её сила духа, её способность любить несмотря ни на что — всё это было уроком, который

я не хотел принимать. А теперь хочу. Но поздно. Уроки кончились. Экзамен я провалил, даже не открыв билет.

А может, не поздно? Может, самое страшное — это не потеря, а отказ от попытки стать лучше? Я не верну её. Это ясно. Но я могу вернуть себя. Того, который умел смеяться, удивляться, благодарить. Того, кто не боялся сказать «прости» и «я тебя люблю». Он где-то есть. Спит внутри. Пора его будить.

Вернуть бы то утро, когда я проснулся раньше неё, смотрел на её волосы на подушке и думал: «Успею ещё насмотреться». Не успел.

Но я успею насмотреться на других? На этот мир? На закаты и рассветы, которые она так любила? Может быть. Если я перестану быть тенью. Если я выйду из этой квартиры, из этого зеркала, из этой боли. Если я прощу себя. Настолько, чтобы начать сначала. Не с ней. С собой.

Тишина. Тишина, которая громче любого крика. Тишина, в которой слышится эхо её шагов, уходящих прочь. Я ловлю себя на том, что поворачиваюсь на звук за спиной, ожидая увидеть её силуэт в дверном проёме. Сердце на секунду замирает — глупое, наивное сердце, которое до сих пор не может поверить, что она ушла навсегда. Но в дверях никого нет. Только тень от вешалки. Только куртка, которую я взял с собой — она забыла её в нашей квартире, и я почему-то положил её в чемодан. Пахнет уже не ею — пылью и чужим городом. Но я всё равно иногда прижимаюсь лицом к рукаву

и закрываю глаза.

Завтра я позвоню маме. Впервые за неделю. Скажу: "Всё нормально, мам. Я справлюсь". Я не знаю, поверит ли она. Но я хочу попробовать сказать это вслух. И, может быть, поверить самому.

Я встал. Подошёл к столу. Открыл ноутбук. На чистом листе я написал:

«Она сказала: "Я больше не люблю тебя". Я услышал эти слова и понял: я проиграл. Я не боролся. Я не слышал. Я не менялся. Теперь она ушла. Не физически — она в той квартире. Но она ушла от меня. И я не могу её вернуть. Я не буду умолять. Я не буду ждать. Я буду жить. Не потому, что я сильный. А потому, что если я не научусь быть собой — я никогда никого не смогу полюбить по-настоящему. Я изменюсь. Не ради неё. Ради себя. Чтобы однажды, если она увидит меня — она увидела не того, кто умолял и ждал. А того, кто вырос. Даже если она никогда не посмотрит на меня снова — я должен стать этим человеком. Для себя».

Я закрыл ноутбук. Посмотрел на часы. Полночь. В городе за окном всё ещё шёл дождь.

Я подошёл к окну, прижался лбом к холодному стеклу. В отражении я увидел себя. Бледного, уставшего, с тёмными кругами под глазами. Но в моём взгляде появилось что-то новое. Не надежда. Не решимость. Просто тихое понимание: путь будет долгим. И он начинается здесь. В этом чужом городе. В этой съёмной квартире. С этой боли.

Я отошёл от окна. Прошёл в спальню. Лёг на кровать. Закрыл глаза. Перед сном я прошептал в тишину:

— Я вернусь. Не к тебе. К себе. А там — посмотрим.

И я уснул. Впервые за долгое время — без телефона в руке. Без ожидания. Без надежды, которая душит.

Просто спал. Потому что завтра нужно было вставать. Снова идти туда, где мир подчиняется цифрам и чертежам. Где есть работа, которая ждёт, пока я буду делать вид, что живу.

Но где-то в глубине сна я слышал её голос. Тот самый, каким она сказала: "Я больше не люблю тебя". Он не ушёл. Он остался во мне. И, может быть, однажды он станет не разговором, а напоминанием. Напоминанием о том, что я жив. Что я могу чувствовать. Что я могу меняться.

Я проснулся утром. Дождь кончился. В окно светило солнце — чужое, незнакомое, но тёплое. Я посмотрел на фотографию, на кружку, на флакон духов. Они всё ещё были здесь.

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.