

# Голод



СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

Марта Геер

Марта Геер

**Голод**

«Автор»

2026

**Геер М.**

Голод / М. Геер — «Автор», 2026

Меня зовут Марта. Больше десяти лет я жила с расстройством пищевого поведения. Анорексия. Булимия. Компulsive переедание. Чистки. Стыд. Изоляция. Я не специалист. Я не даю советов. Я просто рассказываю, как это было. Честно. Жёстко. Местами с юмором. Потому что о таком обычно молчат. Эта книга — мой способ перестать молчать.

© Геер М., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| ПРОЛОГ                            | 6  |
| Глава 1. Детство                  | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

# Голод

## Глава

Если вы столкнулись с этой болезнью — вы не одни.

Если вы устали — я вас понимаю.

Если вы пока не готовы говорить — просто слушайте.

## ПРОЛОГ

**Голод**

Что вы знаете о голоде?

Не о том, который проходит после ужина.

А о том, который остаётся. Даже когда ты сыт.

Даже когда тебе физически больно от еды.

Мой голод появился в детстве.

И у него всегда был голос — в голове, а не в желудке.

Я дала ему имя.

Зверь.

Он не любит показываться целиком.

Не хочет, чтобы его замечали.

Он скромн — что странно, если знать все его желания.

Которые он давно выдаёт за мои.

Я ехала домой с работы, уже съев по пути две пачки мармелада, шаурму и пол-литра сока.

Знала: пока буду ехать в метро — примерно сорок-пятьдесят минут, — еда во мне растворится.

И эта мысль не давала мне покоя.

Я думала об этом, пока ехала в поезде.

Как всегда — забившись в угол.

Пришлось незаметно расстегнуть ширинку на юбке и пуговицу, чтобы не сдавливать живот, которому больше не было места в моей одежде.

Приехав на свою станцию, я направилась к выходу.

Голос в голове шептал: надо бы ускориться, пока вся еда не переварилась. Мы ещё не завершили наш ритуал.

Я зашла в ближайший магазин, накупила разной еды и, как всегда, две плитки шоколада.

Одну съем сейчас. Вторую — на завершение.

Нужно как-то продержаться ещё полчаса, пока доеду на автобусе до дома.

Съев шоколад, я смогла спокойно пережить ожидание автобуса.

Мне будет намного легче трястись в этой человеческой консервной банке.

Проехав свои пятнадцать остановок с пакетами еды, я думала о том, что, наверное, выгляжу как все люди в автобусе.

Которые тоже везут продукты.

Только в отличие от меня — для всей своей семьи.  
Моя остановка.

Наконец я захожу домой.

Там меня встречает радостный пёс.

Он знает: в ближайшие полтора часа хозяйка будет занята.

Но он всегда рядом — наверняка ему что-то перепадёт.  
Я раздеваюсь, иду к холодильнику, достаю контейнер с макаронами и котлетами.

Как обычно, ставлю еду греться в микроволновке — но, как правило, никогда не дожидаюсь и начинаю есть почти холодной.

Поливаю всё майонезом и кетчупом, наливаю себе два бокала газировки.  
Включаю на телевизоре первое, что придёт в голову.

Любой сериал — лишь бы он отвлекал меня от того, что будет сейчас происходить.  
И приступаю.  
Я ем.

Ем, пока мне не становится трудно дышать.  
Боль становится невыносимой.

Мой желудок растянут на максимум.

Все кишки сдвинуты вместе с органами.

Мне больно даже пошевелиться.  
Мой мозг затуманен, и я совсем не соображаю.

Удивительно, как получается отупеть и опьянеть от запредельного количества еды.  
Хочется упасть на кровать и лежать так сутками, переваривая еду, как питон.

Но я не могу.

Я ещё не закончила.  
Я тащу своё тело в туалет.  
Здесь у меня есть единственный друг.

Белый. Фарфоровый. Молчаливый.

Он никогда не осуждает и всегда ждёт.  
Я встаю перед ним на колени.

Раз, два, три — погнали.  
Всего каких-то пять полосканий — и наконец наступает покой.

Я сползаю на кафельный пол и обнимаю своего белого друга.

Как будто он правда живой.  
Передо мной стиральная машинка.

Я смотрю на своё отражение в стеклянной дверце.  
Там я вижу себя — свободную, чистую.

Наконец-то Зверь затих.  
Мне снова легко дышать.

Слабость в руках и ногах даёт мне чувство покоя и умиротворения.

Мир перестал быть убогим.

В голове наконец тишина и покой...  
Я посижу так ещё немного. Здесь так хорошо.  
Потом лягу на диван, закурю и усну.  
А проснувшись через пару часов — начну всё с начала...

## Глава 1. Детство

### «Семья Гиен»

Я родилась в доме, где царил культ еды, внешности и эгоизма.

Мы не были семьёй в моём понимании этого слова.

Когда я говорю «семья», я представляю картинку из американского фильма.

Там мать и отец. Они устают, спорят, делят деньги, строят дом, платят кредиты, возят детей в путешествия. Дети обижаются, что их не замечают. Родители не понимают, почему дети не ценят.

Но по вечерам они всё равно садятся за один стол.

Едят. Смеются. Ругаются. Рассказывают истории.

Они не идеальные.

Но их объединяет одно — любовь.

Я не вспомню ни одного случая, когда мы, будучи семьёй, сидели за обеденный стол вместе с отцом и матерью. Когда совместный ужин или обед — это повод побыть вместе и разделить друг с другом время. Приготовить с мамой новые блюда. Послушать от папы какую-нибудь историю. Смеяться. Обсуждать работу или учёбу. В конечном счёте — не доесть свою порцию, как это часто показывают в кино или сериалах.

Меня всегда такое удивляло. Как можно не доесть?

Но я могу рассказать, чему первым меня научила мама в готовке. Это был кофе — для взрослых, и яичница — для меня. В одиннадцать лет она показала мне, как готовить куриный суп. И, кажется, это было безумное событие для меня, ведь я до сих пор помню всё в деталях.

Могу рассказать, как приходилось прятать еду от отца, чтобы он её не съел. Или от мамы — чтобы не быть обруганной и осуждённой.

Весёлые истории от папы звучали редко. Чаще мы игнорировали друг друга, чем общались.

Могу рассказать, как мама пряталась от нас, когда ела, и раздражалась, если мы на неё смотрели. Как отец вставал посреди ночи и с закрытыми глазами открывал дверцу холодильника, нащупывал еду и просто ел во сне.

Моя семья тоже намного глубже.

Нас тоже кое-что объединяло...

С отцом у меня были сложные отношения.

Мы жили как собака с кошкой — в доме, где совсем нет места для нас двоих.

У нас была однокомнатная квартира на первом этаже панельного дома. К нам никогда не проникал свет с улицы: густые деревья и соседние дома заслоняли собой всё. Лишь один фонарь прямо у окна на кухне пробивался лучами через нашу вечную тьму.

Папа не разрешал включать свет дома — не хотел жечь электричество. Шторы тоже было запрещено открывать, поскольку много проходящих мимо зевак глядели нам в окно.

Я так и не научилась жить при свете.

В моём доме всегда темно.

Между мной и отцом царила холодная война. Кажется, будто моё рождение испортило отцу какие-то планы на жизнь. Хотя, пересматривая детские фотографии, где я ещё совсем маленькая, отец выглядит счастливым. Даже создаётся ложное чувство, как будто я тоже была счастливой.

Но единственным, что нас объединяло — помимо одинаковой фамилии и любви к одной женщине, — была еда.

Помню, как лет в десять, на девятое мая, по случаю Дня Победы, папа предложил пойти вместе в супермаркет: закупить еды и отпраздновать. Мы вместе ходили по магазину как дочь и отец. По-настоящему. Продавцы улыбались нам, люди вокруг видели нас счастливыми.

Мы накладывали еду в корзину. Чесночный багет, салаты в пластиковых контейнерах, сырокопчёная колбаса, рыба, печенье и конфеты. Я была в предвкушении того, как мы придём домой и сможем разделить все эти яства вместе.

Вернувшись из магазина, отец включил телевизор — канал, по которому шёл парад. Мы разложили всю еду на журнальном столе. Выключили свет. Слегка приоткрыли шторы: дневной свет совсем немного освещал наш стол.

Мы ели, немного общались, даже смеялись над чем-то. Спустя недолгое время молчали. А после, когда места в желудке для еды больше не осталось и начал накатывать сон, каждый лёг в свою кровать и уснул.

Я смогу вспомнить ещё с десятков таких случаев за всю жизнь, когда мы с отцом были вместе. Конечно, не всё так печально. Есть в моих воспоминаниях и то, как он учил меня кататься на велосипеде. Как мы ходили в кинотеатр на «Хэнкока»: папа уснул и храпел на весь зал, а под его расслабленным весом в сто тридцать килограммов кресло не выдержало и проломилось.

Я помню, как он несколько раз защищал меня и вступался. Чуть не избил парня, который ко мне приставал. Кидал в собаку, которая меня укусила, бутылки. Ругался с учительницей, чей сын надо мной издевался...

Не знаю, делал он это всё из любви или просто потому, что должен был. Но я хочу оставить хоть немного света в моих воспоминаниях о нём.

Ведь всё остальное — тьма...

С мамой тоже было непросто.  
Она хотела, чтобы я была её подругой.

Я хотела просто иметь маму.

Мне часто приходилось балансировать между этими желаниями, пытаюсь понять, в какой роли я ей больше нравлюсь сегодня.

Все наши отношения можно описать одной сценой, которая так и не смогла уйти из моей памяти.

Как-то раз я пошла гулять на площадку рядом с соседскими парнями. У меня больше получалось дружить с мальчиками. Я принимала их жестокие игры, но при этом никто из ребят не стремился меня обижать физически — только словесно, на тему внешнего вида. Но для меня это было привычным делом.

Мне нравилось играть с ними в футбол, баскетбол, казаки-разбойники, носиться по крышам гаражей или трубам.

В один из таких дней я решила надеть белую юбку и белую майку. Мама запрещала мне носить белое, аргументируя тем, что я свинья. Скорее всего, она была права отчасти: я действительно не была опрятной или аккуратной. Но я и не росла в семье аккуратистов.

Надев на себя белое, я буквально чувствовала себя Золушкой, которой дали хрустальные туфли на один вечер.

Тот самый день был моим вечером Золушки. Я знала, что родители на работе, и можно смело идти блистать на площадку.

Мы с ребятами играли в баскетбол. Из-под ног у нас вылетал песок, стояла жара. Я уже вся была мокрая от пота и воды, которую мы все по очереди пили из горла одной бутылки. Моя белая юбка и майка уже были испачканы песком, волосы взъерошены как у пуделя. И я была счастлива.

Всё оборвалось, когда я увидела, как мама идёт напрямиком к нам.

Чем ближе она подходила, тем больше мне становилось не по себе. По одному её взгляду я понимала, что меня как минимум сейчас отчитают. И я надеялась, что у неё хватит терпимости сделать это не при всех.

Она подозвала меня и строгим голосом сказала идти домой. Я попрощалась с ребятами, и мы пошли молча по дороге.

Придя домой, мама сразу начала меня отчитывать. Велела раздеться и подойти к зеркалу нашего большого шкафа, забитого целиком её вещами.

Я сделала, как она сказала.

Стоя у зеркала, с расстёгнутой белой юбкой и в топе, я ждала. Она подошла ко мне сзади. — Посмотри на себя! Посмотри, на кого ты похожа! Что это такое?!

Прокричала она, обхватив меня руками так, будто хочет обнять. Но её желание было совсем иным. Она вцепилась длинными тонкими пальцами с наращёнными ногтями в мой живот и начала его трясти.

Мне было больно. Я начала плакать. Я не понимала, как реагировать, потому что в нашем доме за рукоприкладство отвечал только отец. Мама же действовала через осуждение и тотальный игнор.

Я была в ужасе. Она продолжала трясти меня и мои жиры и говорить мне что-то... но я уже ничего не слышала. Я просто смотрела на себя в зеркало и понимала, что не имею права носить хрустальные туфли.

У меня было мало своей одежды.

И скажу честно — у меня её также мало до сих пор.

Под «своей» я имею в виду ту, которую я выбирала сама в магазине, которая нравилась именно мне.

Мама отдавала мне свои вещи. Она не видела смысла покупать мне что-то, так как у неё был полный гардероб, а размеры у нас были одинаковые. При этом, парадоксально, вещами она делиться не любила. Честно, я никогда не видела столько шмотья у одного человека. У нас в коридоре стоял целый шкаф, забитый её обувью. А для тридцатиметровой квартиры несколько таких шкафов — это достаточно много.

Для моей одежды действительно места было бы мало. А отцу просто не нужно было много в принципе.

Честно признаюсь, всегда думала, что ей просто жалко денег тратить на меня. Что действительно имело место быть. Когда нужно было просить денег на что-то, она не всегда отказывала — но всегда делала такое лицо и такой взгляд, что становилось стыдно. Будто она не моя родная мама, а чужая мне женщина. И я у неё ворую.

К сожалению, я не смогла избавиться от привычки донашивать за кем-то. Мне тридцать лет, и я до сих пор жалею денег на вещи и хожу в чужих обносках.

Забавный факт: мама всю жизнь говорила:

— Мне не важно, голодная ты, есть ли у тебя деньги, одежда. Мне самое важное — что ты чувствуешь.

Это высказывание она повторяла на протяжении всей моей жизни.

И всегда мне хотелось послать её куда подальше.

С папой было иначе.

Он никогда не жалел ни денег, ни вещей, ни еды, если у него их было в достатке. Но если не было — мог забрать последнее и у меня.

Я много раз видела, как он копался по маминым карманам и сумкам, поговаривая при этом, какая мама хитрая и жадная и прячет от нас деньги. Он регулярно снимал деньги с моей сберегательной книжки, а также часто лазил в мою копилку.

В нашей «семье» было правило: «хочешь жить — умей вертеться».

Каждый был сам за себя.

Мама строила свою жизнь. Отец прожигал свою. А мне оставалось лишь балансировать и угадывать, с кем безопаснее и выгоднее дружить сегодня.

Спасибо родителям: я много занималась в разных спортивных секциях, пока у них были на это средства и возможности.

Мне всё это нравилось. До определённого момента.

Я никогда не была ленивой, хоть родители и убеждали меня в обратном.

Просто мне нравилось играть, а не худеть или соревноваться с кем-то. Я могла долго плавать, занималась теннисом, играла в пионербол и вышибалы часами. Я могла бегать и прыгать так долго, пока это была игра. Как только мне нужно было худеть или чего-то достигать, во мне гас огонь. От беззаботной детской радости ничего не оставалось, и любой досуг переставал меня интересовать.

Одним летом родители пытались наладить отношения, которые были давно уже разрушены.

Мы отправились на море все вместе, на маминой машине прямиком из салона. Она купила её в кредит и очень гордилась собой. Как и я. Только отец был не рад её достижениям. Мне было лет десять-одиннадцать.

Поездка не увенчалась успехом: родители не сошлись. Чему я была бесконечно рада. Но мы всё равно хорошо отдохнули и насладились морем.

Я помню, как мы сидели на пляже.

Я любовалась водой и шумом моря.

После долгого заплыва отец спал под зонтом с набитым пузом.

Мне было хорошо.  
А потом я встретила взглядом с мамой.  
Он был холодный. И злой.  
Мне понадобилось несколько секунд, чтобы понять.

Рядом сидела компания молодых ребят. Они разглядывали нас и ухмылялись.  
Я услышала:  
— У неё такая красивая мама. А рядом — два мерзких толстяка.  
Я не помню, что было дальше.

Помню только мамины глаза.  
В них было раздражение. И злоба.

Она смотрела на нас — на меня и на отца — и видела во мне его.

Всё самое низменное, что она ненавидела в нём.  
В тот момент она ненавидела и меня.

Все папины родственники также страдали от чревоугодия, как он и я.

Тётя, сколько её помню, весила всю жизнь под двести килограммов. Отец меньше ста двадцати килограммов никогда не весил, при росте сто семьдесят три. Его брат также страдал ожирением и алкоголизмом в придачу.

Любовь к обжорству объединяла всю нашу необъятную семью.

Неудивительно, что мама боялась за моё будущее. Я бы тоже сильно волновалась, если бы видела, что моя дочка идёт по стопам отца и в свои тринадцать лет весит как взрослый мужик.  
В любом случае, у меня не было ни единого шанса на нормальное пищевое поведение.

Я жила в семье гиен. Еда была радостью, горем, счастьем, наказанием, похвалой...

Еда была всем.

На мои дальнейшие жизненные трудности повлияли не только взаимоотношения с мамой, культ еды и семейная болезнь. Были и другие причины.

Отец был жестоким человеком. Пока мама была на работе или где-то ещё, отец очень часто позволял себе выместить на мне всю злобу и сбросить пар. Он бил меня. Или, как он это называл, «учил жизни».

Ремень висел всегда в углу. На крючке. Рядом со шкафом, забитым маминой обувью.  
Кожанный. С огромной прямоугольной бляшкой серебристого цвета.  
Он был как член семьи.

Всегда на виду. Всегда на месте.

Всегда готов.  
Не смотреть на него было невозможно.

Спрятаться — нигде.  
Отвести взгляд — тоже.

Были у папы и другие приёмы. Слава Богу, они в ход шли не часто. Это были его кулаки или пощёчины. Надо признаться, что сила удара стокилограммового мужика для ребёнка является сокрушительной.

## **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.