

A woman is shown from the side, looking into a mirror. She is wearing a blue and white vertically striped long-sleeved shirt and a dark, possibly black, skirt with a large bow at the waist. Her hair is styled in a bun. The background is a bright, minimalist interior. The text 'ИДЕАЛЬНОСТЬ' is overlaid at the top, and 'МОРАНА' is overlaid at the bottom.

ИДЕАЛЬНОСТЬ

МОРАНА

Морана Идеальность

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69398107
SelfPub; 2024*

Аннотация

Пятнадцать – какой прекрасный возраст, чтобы сломать себе жизнь.

Содержание

Начало пути	4
Новый путь	7
Чистый путь	14
Жесткий путь	16
Последний путь	18

Морана

Идеальность

Начало пути

Родители вновь ругались. На этот раз потому, что я задержалась на секции по баскетболу. Именно это им было сказано. На самом же деле, я слишком долго после тренировки бродила по продуктовому, рассматривая еду. Шоколадка, слава небесам, растаять не успела от долгого прятанья под толстовкой.

Родители начали кричать на меня за позднее возвращение, но их ругань быстро скатилась в выяснения, кто виноват в плохом воспитании. Поэтому я, никем не замеченная, тихо ушла к себе в комнату, стараясь не слушать, разносящиеся по дому, обвинения матери и отца в бесполезности друг друга.

Спальня встретила темнотой. Щелчок выключателя. Свет на секунду ослепил. Из-под толстовки я достала припрятанную еду. Из-под кровати показалась коробка. Мой тайник. Еда, которую я хочу съесть, когда похудею.

До цели оставалось не так много. За первый месяц с шестидесяти килограмм я скинула до пятидесяти восьми. Все еще много, но теперь настрой у меня решительный. Уже две

недели я только завтракала, а все остальные приемы пищи пропускала.

Самыми сложными были первые три дня. К концу недели я почти сорвалась. Случайно, когда мама готовила любимый яблочный пирог. Из-за вкусного запаха в тот день мне даже снилась еда. Утром когда я увидела желанный аппетитный кусок на тарелке, то рука потянулась к нему без моего ведома. Но я тут же вернула себе контроль, решив, что смогу поесть все, что захочу, когда скину достаточно.

Вечером того же дня, сразу после школы, я впервые заглянула в продуктовый с целью купить чего-нибудь вкусненького на будущее. Так, первым продуктом в тайнике стала карамельная милка, а пополнять коробку, скрытую от посторонних глаз под кроватью, стало ежедневным ритуалом.

Сникерс лег к остальным вкусностям. Как только буду весить пятьдесят четыре, то начну с него. Нога пихнула коробку обратно под кровать. У меня много планов на вечер. Нужно написать сочинение и позаниматься спортом.

Я вздрогнула от внезапного звона. Кажется, в соседней комнате что-то разбилось. Посуда в доме в последние несколько месяцев летала часто. Впервые это произошло, когда мать запустила тарелку в отца, после того как он во время ужина сделал ей замечание о внешности. Сказал, что она совсем перестала следить за собой, и что ужин мог бы быть поскромнее при ее то весе. Мама на тот момент весила шестьдесят два, почти как я. Только ей тридцать восемь, а мне

пятнадцать.

В тот вечер борщ остался в тарелке нетронутым. Рассматривая себя в зеркало, я поняла, что отец прав. Шестьдесят слишком много. В школе почти все мои ровесницы весили меньше пятидесяти пяти. За исключением двух девочек, с которыми никто не общался. Удивительного тут ничего не было. Некрасивые. Неухоженные. Прямо как мама и я.

Весов дома у меня не было. Взвешивалась я у подруги. Но прогресс в похудении точно был. Папа вчера спросил, не появился ли у меня ухажер. Он сказал, что я вся цвету, и даже поставил меня в пример матери, которая, наоборот, выглядела поправившейся еще на пару килограмм. Мама тогда ответила ему, что если бы у нее был ухажер, то может она бы, тоже цвела.

После того, как они вновь начали ссориться, я смогла спокойно уйти к себе, не объясняя, почему не съела ужин. Стало понятно, что вечно врать, почему я не ем с ними по вечерам, не получится. В голову пришла идея с баскетбольной секцией. Там я появлялась изредка, но зато могла пропускать все лишние приемы пищи и спокойно худеть, чтобы мне никто не мешал.

Новый путь

Я смотрела на цифру весов, на которых стояла. Пятьдесят шесть. Живот проурчал. Есть хотелось смертельно, но увиденная цифра не радовала. Я так старалась, а вес почти не сдвинулся.

Подруга, в чьей комнате мы находились, зевнула. Ей весы показали пятьдесят два. Я уставилась на нее. Худенькая. Красивая. Взвешивалась она со мной за компанию. С ее же слов худеть ей никогда не приходилось.

В дверь постучали.

– Девочки, идите кушать! – раздался бархатный женский голос с той стороны.

Подруга стянула меня с весов и весело проворчала:

– В этот раз обязательно поешь! Живот твой слышно в соседнем городе!

Я покорно следовала за, тянущей меня на кухню, хрупкой девушкой. Все мысли крутились вокруг еды. Я с нетерпением ждала утро завтрашнего дня, чтобы поскорее поесть. Сейчас же планировала вежливо отказаться. Рот наполнился слюнями от запаха жареного мяса, распространившегося по светлой кухне.

Мы с подругой уселись за стол. Ее мать поставила нам под нос дымящиеся тарелки и ушла к шкафчикам за приборами. Глаза прилипли к картофельному пюре с курицей. От

голода немного подташнивало. Пока мы с подружкой сидели в соседней комнате, отказаться от еды не казалось проблемой. Но сейчас пища манила.

Но я не должна была есть! Осталось совсем немного до цели! Неужели я готова из-за своей безвольности перечеркнуть все старания? Рука медленно отодвинула тарелку подальше. Я улыбнулась женщине, вернувшейся с приборами к столу. Она вопросительно приподняла бровь.

– Спасибо, я в школе сытно поела. Еще не проголодалась.

Подруга, начавшая жевать, поперхнулась и буркнула:

– Мы не ели сегодня в школе.

Врать на голодный желудок было сложновато, мысли немного путались. Я забыла, что в комнате есть человек знающий, про мою ложь. Стройная женщина опустилась за стол. Она часто обедала с нами.

– Ты худеешь? – спросила она, едя так же спокойно, как и ее дочь.

Стало неловко, но я кивнула. Смысла врать больше не было. Женщина ободряюще улыбнулась и положила вилку у моей тарелки.

– Для того чтобы худеть, необязательно голодать. Главное – тратить больше калорий, чем потребляешь.

В душе от ее слов появилась надежда, что станет проще. Вопросы полились из меня один за другим. Женщина рассказывала, как однажды ей удалось скинуть десять килограмм, а самое важное, она до сих пор их не набрала обрат-

но! Из нее легко летели истории про спорт, калории и правильное питание. Впоследствии за «чистотой» еды женщина следить перестала. По ее мнению, хватало и того, чтобы та вписывалась в дневной калораж.

Вернувшись вечером домой, я сразу заперлась в спальне. Завалившись с телефоном на кровать, я читала все, что могла найти. Стало понятно, почему похудение движется так медленно. Оказывается, завтрак, который готовила мама, достаточно калорийный. Дефицит получался не такой большой, как нужно! Мать словно специально и сама не худела и мне не давала!

Всю следующую неделю мы только и делали, что ругались. Я объясняла маме, что мы могли бы питаться правильной здоровой пищей. В интернете писали, что люди на ПП не голодают. Сама эта мысль вдохновляла. Я нашла множество рецептов, которые мама могла бы готовить. Но она отказывалась! Я ходила за игнорирующей меня родственницей по кухне и повторяла:

– Это полезно для здоровья. Мы бы похудели вместе. Стали бы красивыми.

Говорить, что уже сильно скинула, я не стала, чтобы не расстраивать ее. Хотелось помочь маме быть красивой. Она оперлась на столешницу и, шумно вздохнув, произнесла:

– Милая, твой отец называет меня толстой, потому что разлюбил, а не потому, что его это в действительности напрягает. Я всегда так весила.

Я остановилась напротив и сказала:

– В последнее время ты поправилась.

– И ты туда же. Я не поправлялась, – парировала она, – просто теперь твой отец сравнивает мою фигуру с молодой девицей, с которой я их застучала.

В душе словно что-то оборвалось.

– Папа тебя любит. И он старается, а ты вечно орешь. Папа уже тысячу раз извинился за это. Но ты продолжаешь вновь и вновь поднимать эту тему. И единственное, что он просил от тебя взамен, это не забивать на свою внешность. Тебе будто неважно, чтобы мы остались семьей. Папа же не виноват, что ему нравятся красивые женщины. Или лучше чтобы он врал тебе в лицо? – На глазах стояли слезы, когда я договорила.

Разговоры про развод доносились сквозь тонкую дверь моей спальни почти ежедневно.

– Чтобы мы остались семьей, он не должен был изменять! – крикнула мать на эмоциях.

Я вздрогнула и прошептала:

– Но ты обещала его простить.

– Я сказала, что попробую, – едва слышно произнесла она. – Но у меня не получается! А твой отец пытается выставить все так, словно это я виновата, что все сломалось. Он просто ищет оправдания, потому что осознает, что виноват.

Щеки щипали слезы. Я сделала шаг назад, собираясь бежать к себе. Мама вдруг произнесла:

– Если хочешь, давай приготовим ужин по твоим рецеп-

там. Будет здорово. Вместе проведем время. Устроим нормальный семейный ужин. Уверена, что твои блюда отец оценит по достоинству.

Сердце сжалось. Я закивала. Предложение звучало отлично. В комнате мгновенно потеплело. Готовка затянулась, потому что дома не нашлось нужных продуктов. После возвращения из магазина на кухне воцарился бардак. Готовить новое оказалось сложнее, чем хотелось бы. Еда без масла пригорала. К возвращению отца с работы, ужина еще не было. Зато квартира заполнилась запахом гари.

Протирая стол от овсяной муки, мама весело сообщила:

– Твоя дочь ужасный повар.

– Моя дочь отличный повар. – Отец подмигнул мне и указал головой на дверь.

Я сделала вид, что не заметила и продолжила перекладывать черные сырники по тарелкам. Папа увидит, как мы с мамой старались и сразу подбодрит. Нам нужно только собраться вместе.

– Милая, иди к себе. Нам с мамой нужно переговорить, – попросил отец.

По кухне разлилось тяжелое молчание. Я прошла к столу, поставила тарелку на место отца и двинулась за следующей для мамы.

– Дочь, иди к себе, – повторил он настойчивее.

– Не выгоняй ее, она достаточно взрослая, чтобы слышать то, что ты собираешься сказать, – перебила его мама.

Их испепеляющие взгляды встретились. Она добавила: – На- столько же взрослая, чтобы осознать, что не я виновата в произошедшем. Хочу, чтобы она услышала это от тебя.

Папа хмыкнул. Его лицо окаменело.

– Ты виновата. Могла бы быть немного помягче. И не сто- ит впутывать ребенка в наши разборки, как ты делаешь это обычно, чтобы вызвать у меня чувство вины, – жестко бро- сил он. Не глядя на меня, отец повторил требовательно: – Иди к себе.

С тарелкой в руках я переводила взгляд с одного родителя на другого. Мать, вцепившись в столешницу, прошипела:

– У тебя всегда виновата я. То недостаточно красивая, те- перь недостаточно мягкая. А может дело просто не во мне?

Взаимные упреки родителей становились громче. Про меня они уже забыли, поэтому я пошла к себе, не дожидаясь, пока в голову прилетит случайный осколок от разбитой посуды.

Дверь бесшумно закрылась. Крики за ней не утихали. Я села на кровать, уставившись на сырники. Выглядели они невкусно, но голод взял верх. Один за другим я забрасывала их в себя. От непривычно большого по размеру ужина жи- вот заболел. Чувство отвратительное. С пустой тарелкой в руке я выглянула на кухню. Родители переместились к себе в спальню. Из открытой двери виднелись вещи, летящие из шкафа в отца, предложившего разъехаться. Двое не замети- ли, как я прошла к столу и собрала всю еду, что там была в

одну тарелку, а затем скрылась в комнате.

Все сырники, что мы успели наготовить с мамой, были съедены. Пустая тарелка осуждающе стояла на письменном столе возле компьютера. Входная дверь в квартиру хлопнула. С кухни послышались всхлипы, они быстро стихали, по мере удаления матери в дальней комнате. Ее дверь щелкнула. Закрылась.

Мне было мерзко от самой себя. Столько старалась, а теперь наверняка поправилась обратно. Встать с кровати было сложно. Но пришлось подняться. Я приседала, несмотря на боль в животе. В статьях, что мне довелось читать, говорилось, что калории можно сжечь.

Этим я и решила заняться.

Чистый путь

Я стояла на весах в своей комнате. Мать после ухода отца разрешала делать все, что захочу. Поэтому весы появились у меня сразу, как только было получено на них разрешение.

Шестьдесят килограмм. За прошедший месяц жизни без отца я лишь поправлялась. Еда, что попала в организм после долгой голодовки, вызывала дикое чувство голода. Есть хотелось всегда. Чем больше я пыталась это контролировать, тем хуже становилось. В первые срывы я отработывала лишние калории спортом, но переедания становились все серьезнее. Сжечь шесть тысяч калорий за один вечер невозможно, сколько бы я ни занималась.

Тайник под кроватью опустел, после вечернего появления отца. Мы всей семьей сидели за столом, а он объяснял мне, что они с мамой разводятся так, словно это не было очевидно. После папа назвал меня красавицей и поцеловал в лоб, прежде чем уйти. Я то знала, что он просто не хочет расстраивать единственную дочь, поэтому врет мне в лицо.

Осознавать это ужасно. Как папа мог считать меня красивой, если я выглядела один в один как мама, а теперь еще и вновь была толстой?!

Правильное питание не помогало. В поисках новых путей, как достичь цели, я наткнулась на блоги худеющих девушек. Их способы сильно отличались от того, что расска-

зывала мать подружки. Мягко говоря, назвать их здоровыми было нельзя.

На телефон, лежащий на кровати, пришла СМС. Подруга звала гулять. Глаза метнулись с высветившегося сообщения на весы. Я слезла с них и пихнула ногой под кровать. Потом прошла к зеркалу и уставилась на себя. Растянутый едой, живот торчал.

Несколько человек в школе уже заметили, что я вновь поправилась. Показываться на улице такой страшной не хотелось. В душе поднималась решительность. Срочно нужно скинуть вес, пока все вокруг не успели понять, что я уродливая.

В туалете я оказалась быстрее, чем полностью осознала, что собираюсь делать. Голова нависла над унитазом. Еда вышла из меня сплошным потоком, минуя пальцы, вызвавшие рвоту. Я чувствовала себя грязной и противной, но стало легче. Живот опустел.

Пока я чистила зубы и умывалась, в дверь постучала мама. Очевидно, привлеченная странным шумом, донесшимся до нее с туалета.

– Съела что-то не то, – соврала я.

Произошедшее было настолько ужасным, что больше переедать я не могла. Каждый раз думая о том, что придется делать в случае отступления от диеты, решимость возрастала. Я хотела стать прекрасной, а блевать над туалетом было отвратительно.

Жесткий путь

Вес двинулся вниз. Каждое утро, вставая на весы, я понимала, что теперь все контролирую. Каждый новый отвес мотивировал уменьшать количество потребляемой пищи. Способ, чтобы поменьше думать о еде, оказался простым.

Я записалась на все секции, куда успевала. Заняла все свободное время, что имела, чтобы даже минуты на поесть не оставалось. Чем больше дел у меня становилось, тем больше похвалы я получала от окружающих.

Рубеж в пятьдесят шесть килограмм был взят. К пятидесяти четырем я хотела подобраться как можно скорее. Поэтому занималась спортом как можно чаще. Несколько раз в день. После пятидесяти четырех аппетита уже не было. Главным стало не позволять себе расслабляться.

Чем сильнее рамки и жестче ограничения, тем проще было их соблюдать. Мотивации добавляли и окружающие люди. Они все ели так, словно не понимали, что могут быть красивыми. Все пытались меня накормить, чем ужасно раздражали. Вес продолжал падать.

Когда цифра на весах показала меньше пятидесяти, стало понятно, что раньше я была слишком толстой и не осознавала, что нормальный вес для девушки моего возраста это сорок пять килограмм. Просто все остальные ленятся и не хотят стараться, а я готова держаться столько, сколько нужно.

С отцом мы не виделись уже несколько месяцев. К его приходу я хотела выглядеть идеально. Приближение к сорока пяти ознаменовалось беспокойством матери. Она все чаще задавала вопросы, что я ела в столовой и заставляла меня ужинать с ней. Во время ненавистных вечерних посиделок за едой я улыбалась и водила приборами по тарелке, делая вид, что ем.

Мать не понимала, что отступить я не собираюсь, пока не достигну цели. Та слишком близко. Потому еду я часто не пережеванную сплевывала в туалете. Это совсем не походило на блевание, теперь я была почти красивой и не могла портить себя мерзкой едой, которую продолжала готовить мать.

Вечное чувство легкости сопровождало меня изо дня в день, принося успокоение. Даже вода стала казаться тяжелой. Вес приближался к сорока.

Последний путь

В больнице, где я лежала, вечно пытались всех накормить. Какой же глупый персонал! Они не понимали очевидных вещей: у меня все под контролем.

Врач вновь объяснял, как важно начать есть. Я кивала, зная, что так он отстанет от меня быстрее. Дурацкие взвешивания напрягали ни чуть не меньше, чем раздражающие приемы пищи. Мать выслала меня в это злочное заведение, под названием больница, когда обмороки стали регулярными, а половина моих волос выпала. Небольшая цена за красоту.

Однако и в этом месте, куда спихивали ненужных детей, был лучик света. Праздничный ужин с родственниками. Я ждала его с нетерпением. Ноги дрожали. Я так и осталась стоять в проходе при виде родителей, мирно держащихся за руки. Нас разделяли накрытые столы, за которыми уже собирался народ. В основном хрупкие девушки и их пышные родственники.

Улыбающиеся мама с папой выглядели бледноватыми, но, казалось, были рады меня видеть. Я смотрела на них и понимала, что все сделала правильно. Что дурацкая еда не испортит наши с ними только наладившиеся отношения.

По щеке мамы пробежала слезинка. Наверное, от счастья, подумала я, пытаюсь собраться с силами, чтобы сделать ужас-

но трудный шаг вперед.

Дорогие читатели, в профиле есть и другие интересные произведения. Спасибо всем, кто читает и поддерживает. С любовью, ваш пылкий автор :*