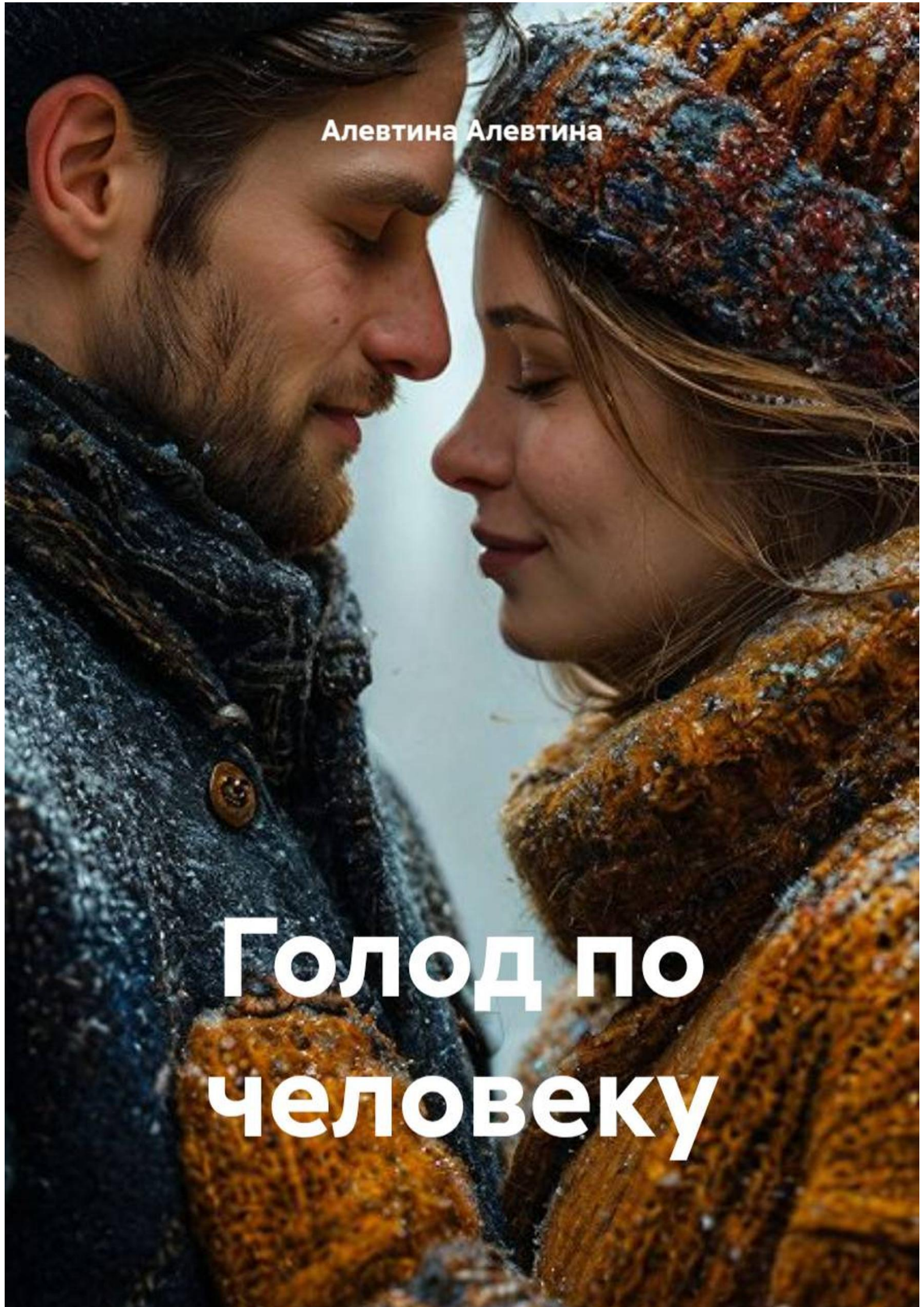


A close-up, intimate shot of a man and a woman in a snowy, winter setting. The man, on the left, has a beard and is wearing a dark, textured coat. The woman, on the right, is wearing a colorful, patterned knit hat and a thick, orange-brown fur-trimmed coat. They are both looking down and slightly towards each other, creating a sense of connection and romance. The background is a soft, out-of-focus white, suggesting a snowy landscape.

Алевтина Алевтина

# Голод по человеку

Алевтина Алевтина  
**Голод по человеку**

«Автор»

2026

## **Алевтина А.**

Голод по человеку / А. Алевтина — «Автор», 2026

Не злодеи и не жертвы. Они — люди, которым не хватило тепла. Которые встретились, чтобы дать друг другу то, чего не получили в детстве. Но никто не знал, как это делать. И вместо любви началась борьба за выживание. Это книга о голоде. О том, как мы ищем в других отражение того, чего в нас самих не хватает. Как путаем контроль с заботой, а страх потери — с любовью. Как принимаем обещание тепла за само тепло. И как годами пытаемся отогреться у того, кто сам замёрз. Это дневник человека, который решил перестать быть «функцией» для других и начал учиться быть личностью для себя. Здесь нет советов «как спасти отношения». Есть один вопрос: «Что ты готов сделать, чтобы перестать быть голодным?» И ответ, который начинается с трёх слов: «Я иду к себе». «Голод по человеку» — честный разговор с тем, кто устал искать тепло на стороне. И готов научиться давать его себе.

© Алевтина А., 2026

© Автор, 2026

# **Алевтина Алевтина**

## **Голод по человеку**

## **Глава 1**

## Тот, кто не ел, не знает вкуса

Я долго думала, с чего начать эту книгу.

С детства? С первой любви? С того дня, когда я поняла, что мужчина, которого я люблю, смотрит на меня как на вещь?

Нет. Я начну с одного слова.

Голод.

Я не знаю, когда он появился. Наверное, я родилась с ним. Или он пришёл позже — когда мама не подошла, когда отец не посмотрел, когда я поняла, что чтобы быть замеченной, нужно быть удобной.

Я не знаю, где он прятался. Но я знаю, как он выглядит.

Он — это когда ты смотришь на человека и видишь не его, а спасение. Ты смотришь на него и думаешь: «Если он меня полюбит, я стану целой. Если он останется, я перестану бояться. Если он скажет, что я хорошая, значит, я существую».

Это не любовь. Это голод.

И когда человек голоден — он не выбирает. Он берёт то, что есть. Он ест всё, что дают. Даже если это горькое. Даже если это холодное. Даже если это его уничтожает. Потому что голод сильнее разума.

Я знаю это. Потому что я жила так.

Я ела ложь. Я пила обещания. Я кормилась надеждой. И каждый раз, когда меня оставляли, я думала: «Это я виновата. Я недостаточно хорошая. Надо стать лучше. Надо отдавать больше. Надо быть ещё теплее».

Я не могла просто перестать есть. Потому что это было не «хочу», а «надо». Не привычка, а выживание. Не слабость, а способ не развалиться.

Я не знала, что есть другой путь. Я не знала, что голод можно утолить не чужими руками, а своей собственной — той, что держит чашку с чаем, гладит сына по голове, сжимает карандаш и рисует первый рисунок за много лет.

Я не знала, что можно быть сытой без другого человека. Узнала это позже. Когда рухнуло всё. Когда я осталась одна. Когда я поняла, что никто не придёт.

И тогда я начала искать себя. Не в глазах других. Не в их словах. Не в их тепле. Я начала искать себя в тишине.

И оказалось, что я — есть. Просто я никогда не смотрела в свою сторону. Этот текст — о том, как я научилась смотреть. Не сквозь себя. Не через другого. А прямо. И увидела человека. Которого искала всю жизнь.

## **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.