



Яна Колотова
автор блога о материнской
нелюбви и ее последствиях
@yana_yanak

ХОЛОДНОЕ ДЕТСТВО



Как начать жить,
если ты нелюбимый ребенок

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.922.7

ББК 88.8

К61

Колотова, Яна Валерьевна.

К61 Холодное детство. Как начать жить, если ты не-любимый ребенок / Яна Колотова. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. — (Записки российских блогеров).

ISBN 978-5-04-159915-7

Мама до сих пор занимает в вашей жизни слишком много места? В семье вы отвечаете за всех, и за партнера, который часто становится еще одним вашим ребенком? В отношениях с детьми вы узнаете в себе свою мать и ненавидите себя за это? Тогда эта книга для вас. Яна Колотова, автор блога о материнской нелюбви, предлагает ознакомиться с ее личной историей, которая поможет вам осознать проблему и составить собственный план терапии. А также увидеть детско-родительские отношения без розовых очков, отпустить прошлое и начать полноценную и счастливую жизнь.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Колотова Я.В., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-159915-7

Содержание

Введение 9

Часть I ДЕТСТВО

Глава 1. Не жилец	13
Глава 2. АЭС	15
Глава 3. Яна. Имя выбрала мама	18
Глава 4. Затмение	21
Глава 5. «Коконя сылая»	24
Глава 6. Выверташки	26
Глава 7. У бабушки	29
Глава 8. Ирга и пирожки со щавелем	31
Глава 9. Горох	34
Глава 10. Мама в турпоездке	35
Глава 11. Буква «рэ»	37
Глава 12. Первый раз в кино	39
Глава 13. Пушистый снег	41
Глава 14. Дежурная	44

Глава 15. Питбар.	46
Глава 16. Домой на поезде	48
Глава 17. Мне шесть, я некрасивая.	51
Глава 18. Осень 1983-го	55
Глава 19. Встреча с мамой	58
Глава 20. Абсолютное счастье	61
Глава 21. Первое сентября	62
Глава 22. Преступление	65
Глава 23. Как я в кино ходила	66
Глава 24. Злиться нельзя.	68
Глава 25. Ночной кошмар.	69
Глава 26. Неряха.	72
Глава 27. Атрибут женственности	74
Глава 28. На часах 17:00.	76
Глава 29. Первый раз на море	79
Глава 30. Евпатория.	82
Глава 31. Джуля	85
Глава 32. Первое мая 1988 года	88
Глава 33. Мама в больнице.	90

Часть II

ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ

Глава 1. Университет.	95
Глава 2. Нервная анорексия.	97
Глава 3. В палате.	100

Глава 4. Обмороки	103
Глава 5. Возвращение домой	106
Глава 6. Поступление на бюджет.	108
Глава 7. Психотерапия: начало	110
Глава 8. Первый молодой человек	113
Глава 9. Ашиш	115
Глава 10. Осень 1997-го	118
Глава 11. Кризис 1998-го	121
Глава 12. Звонок из ДАСа	124
Глава 13. Лето 1999-го.	127
Глава 14. Лето 2000-го.	131
Глава 15. Отъезд в Бангладеш	134
Глава 16. Я в Дакке (Бангладеш)	136
Глава 17. Зачем нужен отец	147
Глава 18. Эмиграция	149
Глава 19. Замуж за дипломата	151
Глава 20. Перед родами.	153
Глава 21. Сын	156
Глава 22. Домработница	159
Глава 23. Я плохая мать	163
Глава 24. Уход отца	166
Глава 25. Первый бизнес.	169
Глава 26. Последняя осень вместе	172
Глава 27. Письмо	175
Глава 28. Смерть мамы	178

Глава 29. Снова терапия	183
Глава 30. Депрессия	186
Глава 31. Самый мелодичный язык на свете	189
Глава 32. Чего я боюсь?	192
Глава 33. Антидепрессанты	194
Глава 34. Сон	196
Глава 35. Разморозка чувств	199
Глава 36. Расставание	202
Глава 37. Мам, блины будешь?	205
Глава 37. Как мы искали нашу собаку	207
Глава 38. Без мамы (20.10.2019)	211
Глава 39. Карантин как эхо детской боли	213
Глава 40. Финал терапии	216
Глава 41. Праздник после терапии	218
Глава 42. Письмо мирозданию	220

Введение

Как я дошла до жизни такой? Стала вдруг писать на табуированную и крайне болезненную тему материнской нелюбви.

Держать в секрете все, что происходит в семье, меня приучила мама. «Только никому об этом не говори!» — зловеще изрекала она, особым тоном подчеркивая важность своего сообщения. А что я? Я старалась оправдать доверие. Потому что так говорила *мама*, главный человек в моей жизни. И я молчала. Долгие-долгие годы. Чтобы мама во мне не разочаровалась. Да и стыдно было. Ведь того, что случается в нашей семье, разумеется, *не случилось* в других.

В 18 лет я случайно попала к психотерапевту. Настоящему профессионалу. Очень стеснялась и не хотела ничего рассказывать. Но рассказать было необходимо, потому что дальше так продолжаться не могло. Пласт психологических проблем

стал таким непомерным грузом, что меня под его тяжестью согнуло в три погибели. Я существовала, а не жила.

С тех пор прошло много лет. Двадцать шесть — на момент написания этой книги. Я давно знаю истинный расклад вещей в нашей семье вплоть до прадедов. Что, почему и откуда взялось.

В финале терапии мне захотелось записать то, что я вспомнила. Сохранить в деталях важные мгновения моего детства и моей взрослой жизни. Ведь то, что когда-то болезненные эпизоды один за другим начали приобретать форму коротких рассказов, означало только одно — они становились нейтральными фактами моей биографии.

На которые я теперь смотрю со стороны. И отправляю их к тем, кому они нужны.

Часть I

ДЕТСТВО

Глава 1

Не жилец

Ребенок не закричал. «Не жилец», — сухо констатировал врач.

Новорожденного обтерли и положили на подоконник. Умирать.

Мальчик был первенцем моих родителей. Без зрачков, с волчьей пастью и заячьей губой, шести-палым и с пороком сердца, несовместимым с жизнью. Он пробыл на этом свете всего 20 минут.

Томск. Жаркий июль 1970-го. Отец стоит под окнами роддома и смотрит, как за стеклами третьего этажа плачет его юная жена. Она в шоке. *Она не смогла родить нормального ребенка.* Слезы сами собой текут по щекам. Она не перестанет плакать, даже когда родится ее второй сын, мой брат, и я — запасная дочь на случай, если что-то случится с сыном.

Историю рождения первого брата я буду знать наизусть, но так и не осмелюсь спросить: «Почему ты не взяла его на руки?» Хотя давно знаю ответ. Мальчик был «дефективным». Моя мать сразу же отеклась от него. Как отеклась бы и от меня, и от второго сына, если бы мы родились инвалидами.

Глава 2

АЭС

Выпускник Томского политеха, физик-ядерщик Валерий Колотов приехал работать на завод атомных подводных лодок в город Северодвинск в 1973 году. Отработал положенные три года по распределению. Оставаться не захотел.

В сыром ветреном климате жена и маленький сын часто болели, да и перспектива получить собственное жилье в ближайшем будущем была так же туманна, как северодвинское утро. Выбор мест работы по специальности в более теплых регионах был не слишком велик — Чернобыльская и Курская АЭС.

На Чернобыльской были сложности с жильем, на Курской пообещали квартиру в течение года. И действительно дали. Однушку, а после моего рождения — трехкомнатную.