





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. Остаться 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.

Переехали мои родители в город атомщиков, Курчатов, в 1976 году, в 1977-м на свет появилась я. Последний ребенок в семье.

Курчатов, построенный при Курской АЭС и названный в честь академика Игоря Курчатова, в тот период представлял собой поселок городского типа. Статус города он получил в 1983 году. В моногородах градообразующее предприятие играет роль и матери, и отца, и могущественного покровителя.

Атомная станция была центром жизни города, ее сердцем. Ее любили, ей были благодарны. Значительная часть жителей работали там, остальные — в школах, поликлинике, домах быта и магазинах. АЭС не подводила: современный спортивный центр, огромный кинотеатр, Дом культуры, поликлиника — все ведомственное и довольно хорошее. Сам город Курчатов был ухоженным и уютным. Профессиональный праздник — День энергетика — отмечали с размахом. Отец работал в первом реакторном цехе, мама, когда вышла из отпуска по уходу за мной, — в отделе ядерной безопасности и надежности.

Я слушала их разговоры по вечерам и проникалась важностью и статусом предприятия. Так



«большая энергетика» стала частью моей жизни. В 17 лет я уехала учиться в Москву. Казалось, что все — филолог, живу в Москве, энергетика в прошлом. Ага, не тут-то было!

После пятого курса я отправилась работать переводчиком — куда бы вы думали? В Бангладеш, на строительство ТЭЦ. Там познакомилась с мужем, который строил Южно-Украинскую АЭС и продолжает работать в энергетическом строительстве и сейчас.

# Глава 3

## Яна.

### Имя выбрала мама

---

Уже месяц стояла невыносимая и непривычная для средних широт России жара. Начался август, но надежды на похолодание не принес.

На рассвете забывшихся тяжелым сном жителей деревень между Курчатовом и Курском разбудил вой сирены скорой помощи. Сложный случай. Роженицу везут в курский роддом. Схватки ослабли, а в родзале прекратились совсем.

— Слезайте с кресла, идите в палату!

— Не пойду, — удивилась собственной наглости мама.

— Тогда будем стимулировать, — вздохнула врач.

После укола ребенок «вылетел» мгновенно.

— Девочка, — буднично произнесла акушерка.

К чувству облегчения примешалась какая-то брезгливость. Мама знала, что у нее будет дочь, но не ожидала, что та окажется настолько некрасивой и пробудит в ней столько неприятных чувств.

Ребенка взвесили, запеленали и унесли. Роже-ницам с отрицательным резус-фактором крови после родов запрещали кормить.

Мать мучилась неизвестностью. Хотела лучше рассмотреть младенца.

Принесли лишь через трое суток. Веки склеены. А по щеке расползся огромный синяк — следствие длительного безводного периода.

Мать промыла глаза грудным молоком и начала скрупулезно рассматривать малышку.

Девочка почувствовала запах молока и начала крутить головой — искать сосок. Мать дала грудь и продолжила изучать ребенка. Узнавала черты мужа и все больше расстраивалась. Старший сын родился красавцем, а дочка страшнее атомной войны.

Приезжал и стоял под окнами муж. Всегда пьяный. То ли от радости, то ли от свалившейся новой ответственности. Воды в роддоме не было. Кормили отвратительно. Не разрешали надевать нижнее белье. Для послеродовых выделений давали засти-

раннюю тряпку. Из одежды — драную ночную рубашку. Из-за отрицательного резус-фактора в роддоме держали не семь, а десять дней.

Жара и не думала уходить. А вот из роддома уйти хотели все. Даже те, кто еще не родил.

Наконец выписывают! Муж приехал забрать жену и дочь. Снова пьяный. Храпел в такси с ребенком в светло-розовом костюмчике на руках.

На кухне так и стояли банки с компотами. Мать готовила запасы на зиму и накручивала их столько, что спровоцировала схватки на две недели раньше срока. И вместо 15 августа родила первого, в пять утра.

Дочку решила назвать Яной.

## Глава 4

# Затмение

---

Воздух еще не прогрет солнцем. Свежо. Летнее сибирское утро. Пахнет влажной травой. Где-то поскрипывает водоклонка. Я иду в деревенскую уборную в дальнем углу двора. На пути — гараж с пятнами смолы на воротах, напоминающих железнодорожную шпалу. Эти ворота для меня высотой до неба. Я вижу только их шершавую поверхность и огромную черную щеколду.

До уборной остается с десятков шагов. Но я застываю напротив ворот, потому что солнечный свет внезапно меркнет. День превращается в ночь. Как в сказке.

Я знаю, что так быть не может.

Солнце заходит медленно. А сейчас вообще утро.

Что случилось?!

Сердце уходит в пятки. Внутри все каменеет от ужаса. Я разворачиваюсь и бегу обратно, в дом. За эти секунды успеваю перебрать в голове все доступные мне варианты: «Я в сказке? Мне снится сон? Солнце украли?»

Подбегаю к крыльцу и вижу, что бабушка и дедушка вглядываются в закрытое черным кругом солнце, окаймленное тонким светящимся ободком. В изумлении обнаруживаю, что они совершенно спокойны. И не понимают, что со мной произошло.

Я ничего не говорю: мне трудно выразить словами то, что я чувствую. Одновременно понимаю, что и незачем. Если надо объяснять, то не надо объяснять. Я привыкла так жить. Я могу держать в себе свои чувства. И уже даже это понимаю.

Ночь превращается обратно в день.

А я снова не верю, что день может сменять ночь с такой скоростью. Как?!

До туалета я так и не дошла. Перехотела. А потом боялась идти через двор. Прикидывала, как быстро смогу добежать назад.

Страх не успеть вернуться в дом и исчезнуть во тьме преследовал меня много лет. Я каждый раз замирала у гаража и ждала, стемнеет или нет. Бо-ролась с паникой и заставляла себя идти дальше.

Представляла Элли из «Волшебника Изумрудного города», которую унес ураган. И очень не хотела повторить ее судьбу. Меня-то точно никто не будет искать.

В то лето мне было четыре.

Солнечное затмение 31 июля 1981 года «прошло» практически по всей территории СССР. В районе Барнаула продолжалось 2 минуты и 2 секунды.

## Глава 5

# «Коконя сылая»

---

Мне 4 года. Вечер. Не спится. Наверное, надо поесть.

Выхожу из детской и заявляю, что мне надо «коконю сылую» («коконю сырую», то есть сырые яйца, взбитые с солью и заправленные кусочками черного хлеба).

Знаю, что мама не захочет возиться со мной. Делегирует отца. Он покорно косолапит на кухню, взбивает яйца, крошит в них хлеб. Ставит передо мной тарелку. Молчит. Я ем. Вкусно! Хотелось бы поговорить, но отец не умеет разговаривать с детьми.

Вдруг я понимаю, что не смогу доесть «коконю». Слезы наворачиваются на глаза, в горле комок. Отец приготовил, а я не могу съесть! Он же расстроится!



Мне до боли жаль его. Жалость переполняет мое маленькое тело, не умещается внутри. Я начинаю тяжело дышать, слезы ручейками текут из глаз. Благодаря им внутреннее напряжение слегка ослабевает.

Одновременно я вижу, что отцу, в общем-то, все равно. Он ничего от меня не ждет. И вряд ли заметит, сколько я съела. Но жалость цепко держит мое детское сердечко.

Бедный папочка!

## Глава 6

# Выверташки

---

Небольшая советская кухня залита солнцем. Аромат свежей выпечки приятно щекочет нос. Суббота! Значит, мама дома и что-то печет! Радостно несусь на кухню, открываю дверь... Да! Сегодня на завтрак выверташки!

Это узкие и длинные полоски теста, вывернутые изнутри наружу. В середине раскатанного прямоугольника мама делает разрез и втягивает в него углы. Расправляет, и — оп! — готова выверташка. Она жарит их на почти сухой чугунной сковородке. Кладет в большую миску. Можно есть.

Я не люблю молоко, но с выверташками готова выпить целый стакан. Только холодного. Сочетание горячего теста и молока из холодильника божественно!

Мама смотрит, как я ем, и напоминает, как нам с братом повезло, что у нас такая мать. Каждые выходные что-нибудь печет для нас. Я радостно киваю. Моя мама — самая лучшая мама на свете! Я хочу посмотреть ей в глаза, чтобы порадоваться вместе, но никак не могу встретиться с ней взглядом.

Хм. Ладно. Я поела и могу идти.

Мама же вполне счастлива. Идиллическая картина семейной жизни, которую она изобразила, ей по-настоящему нравится. Она на какой-то короткий миг довольна собой. Достигла того, о чем мечтала. Состоялась как мать и жена.

Таких суббот у нас было много. Мама казалась заботливой, поддерживала безупречный порядок в доме, покупала нам игрушки и книги, шила одежду, но всегда избегала сближения. Особенно со мной.

Я понимала почему. Она и сама прямо говорила: я неуклюжая, некрасивая, неловкая, нетерпеливая. Пропорции у меня странные: голова большая. За меня часто стыдно. Я сосу палец по ночам, и меня невозможно от этого отучить. Я много бегаю, у меня всегда ободраны коленки. Веду себя как пацан, а я же де-е-евочка.

В общем, не повезло мне.

А мама у меня само совершенство! И красивая, и умная, и умелая. Шьет, печет, модно одевается. Утонченная, изящная. На работе ее все любят. Знакомые восхищаются.

От восторга меня распирает во все стороны. Гордость и радость за маму просто не помещаются внутри. «Я такая счастливая! Не каждому везет иметь такую маму!» — думаю я перед сном в этот прекрасный субботний вечер.

Кладу большой палец в рот, успокаиваюсь и засыпаю.

# Глава 7

## У бабушки

---

Я с двоюродным братом Денисом сижу на проселочной грунтовой дороге, изрытой колеями. Недавно прошел дождь, в колеях стоит вода.

Встаешь в эту глубокую лужу и топаешь ногой, теплая мутная вода заливается в сапоги. Потом нужно сесть, снять сапоги один за другим и вылить воду.

За сим прекрасным занятием нас застает случайная прохожая — кричит и грозит тем, что нам «прилетит» от родителей.

Тетенька не знает, что за нами смотрит бабушка. Одна на двоих. И она на нас не кричит. Бабушка Аня, мать моего отца, самый адекватный человек моего детства. Она понимает и меня, и Дениса. Всегда веселая и жизнерадостная. Никогда не разваливается на части от наших выходок. Не стыдит

и не унижает, не наказывает. Пришли грязные — ну, идите помойтесь. Садитесь ужинать. Я всегда чувствовала, что она очень крепкая. Как большое высокое дерево с прочными корнями, которому не страшны ни ветер, ни буря. И в его широких ветвях мы всегда можем укрыться.

Как-то мы с Денисом притащили в дом рыжего щенка. Назвали его Саликом. И бабушка разрешила нам его оставить, хотя до этого не держала собак. Салик бегал с нами по деревне. Играл со всей нашей детской компанией. И со временем превратился в огромного львоподобного красавца. Ему построили будку, где он прожил долгую счастливую жизнь дворовой собаки.

В течение десяти лет своей жизни — с двух до двенадцати — каждое лето я проводила в деревне, родном селе моих родителей. Я там никогда не болела и чувствовала себя легко. На все лето превращалась в обычного, ничем не обремененного ребенка.

Во многом то была заслуга бабушки Ани, которая была по-настоящему взрослым зрелым человеком. С ней было спокойно. Она позволяла детям быть детьми и всегда оставалась на нашей стороне.

## Глава 8

# Ирга и пирожки со щавелем

---

Пирожки со щавелем. Жареные. Хрустящая корочка горячего теста и кисло-сладкая начинка... М-м-м... Что может быть вкуснее?

Их пекла моя бабушка, мама моей мамы. Она не любила готовить, но пирожки пекла. Это был ее способ показать нам свою любовь — дикую, необузданную, безумную, для выражения которой она не находила слов, но вкладывала ее в выпечку.

В детстве я думала, что пирожки со щавелем — самая обычная еда. Только спустя годы поняла, что больше нигде и никогда не ела таких пирожков. Они принадлежат ей — грубой женщине с щемяще-прекрасным именем Лидия.

Мои родители выросли в одном селе и потом вместе уехали оттуда: сначала учиться, потом работать. Далеко-далеко, за тысячи километров.

...Мы приезжаем сюда на лето. Живем на два дома: то у папиных родителей, то у маминых.

У бабушки Ани во дворе растет ирга — огромное дерево с темными сине-бордовыми ягодами. Они некрупные, с нежным приятным вкусом, умеренно-сладкие. Часть покрытых ягодами веток лежит на крыше летней веранды.

Я лезу туда босиком по старой деревянной лестнице. Горячий шифер обжигает ноги, ветки задевают лицо. Я быстро собираю иргу в ведро, с трудом удерживая равновесие на волнистой крыше. Меня охватывает дикая радость.

Я чувствую себя свободной от всех печалей и забот, которые остались внизу. словно напившись энергией от яркого солнца, я готова оторваться и полететь рядом с мягкими ватными облаками.

Сегодня ночью здесь. Передо мной стакан еще теплого парного молока, банка малинового варенья и кусок домашнего белого хлеба — пышного, слегка влажного, дырчатого, похожего на прогрызенный мышами сыр из мультфильма.



Я поддеваю ложкой тягучую ярко-розовую массу и мажу хлеб. Запиваю молоком. Это самая вкусная еда, которую я когда-либо ела.

Бабушка Аня никуда не спешит, не гонит меня спать. Наверное, мы о чем-то говорим. Память моя тот разговор не сохранила. Как не сохранила множество других моментов из нашей летней жизни. Зато в ней остались пирожки со щавелем, ирга и хлеб с малиновым вареньем.

## Глава 9

# Горох

---

Лето, деревня, велосипед. Поле. Далеко от дома. Страшно. Полосатая жесткая авоська с пластиковыми ручками, битком набитая горохом.

Едим, едем, смеемся. Бабушкин дом, кухня, горы гороха. Все едят горох, даже наш общий с двоюродным братом щенок.

Зеленый молодой горох — самый вкусный овощ на свете. Как я могла забыть? Нет, не забыла. Я скорее считала, что определенная еда водится только у бабушки в Сибири. И даже не пыталась искать.

Ирга, жареные пирожки со щавелем, огромная садовая малина, зеленый горох, парное молоко, домашний ноздреватый хлеб, орешки со сгущенкой. Вчера зеленый молодой горох, случайно купленный в московском магазине, вернул мне кусочек детства.