



ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «ПРОСТО О ВАЖНОМ»

~ НАТАЛЬЯ РЕМИШ ~

# МОЯ ЛОЛА

ЗАПИСКИ

~МАТЬ~

И

~МАЧЕХИ~



МИОО

# Оглавление

От автора.....	7
Что было до... ..	9

## ЧАСТЬ 1

### **Из России — за любовью**

Знакомство .....	17
Нигина .....	23
Первая встреча .....	33
Вторая встреча: римские каникулы.....	40
Чашки, ложки и ковры .....	46
«Мой дом — мои правила» .....	55
Приемный родитель .....	61
Бородавки, вши и стирка .....	68
Наша третья дочка Мира .....	79
Хорошо, что девочки .....	85
Обманутые ожидания .....	95
Между заработками и тратами.....	101
Желания и границы .....	105
Непосредственность и провокации .....	113
Сближение .....	121
Асала, Монстрик, Малыш и Брабуш .....	127
«Номер два» .....	132

Мастерство манипуляции .....	140
Извинения тоже искусство .....	145
Домашние обязанности .....	150
Ответственность и последствия .....	163
Как нам себя называть? .....	167
Чих по-амстердамски .....	172

## ЧАСТЬ 2

### **Я и моя Лола**

Путь к сердцу .....	183
Страхи и тревоги .....	186
Подарок .....	190
Стыд, злость и обида .....	192
Помощница .....	198
Красивая взрослая жизнь .....	202
Таланты и навыки .....	209
Парижа много не бывает .....	216
Я звоню маме! .....	222
Рождественские блинчики .....	227
Красота — это страшная сила .....	232
Кем быть? .....	236
Говорим по-русски .....	240
Независимая женщина .....	242

## ЧАСТЬ 3

### **Такая разная любовь**

Сестры Лола и Мира .....	249
Кто чья мама? .....	253
Мама по крови, мама по закону .....	258
Мире — мир .....	265

Портрет .....	268
Системы воспитания .....	272
Розовые волосы .....	278
Зачем нужны дети? .....	281
Своих ругать легче .....	285
Эгоизм родительства .....	288
Один муж на всех .....	294

#### ЧАСТЬ 4

### **Здесь нас поджидают неприятности**

Без меня всем будет лучше .....	305
Секс... .....	313
Наркотики... .....	325
Рок-н-ролл .....	332
Девочки и мальчики .....	337
Травма свидетеля .....	341
Каждый видит по-своему .....	344
Умение слушать .....	350
Разговоры с самой собой .....	355
Напряжение растет .....	367
Мотивы и мотивация .....	376
Жизнь без сахара .....	386
Расстройство пищевого поведения .....	392
Бодипозитив против анорексии .....	403
Неверная интонация .....	407
Эпилог .....	414

## *От автора*

Я писала эту книгу семь лет. Первые заметки начала делать, когда Лоле было одиннадцать, а закончила в день ее восемнадцатилетия. За эти годы я сильно изменилась как человек, как мама, как писатель. Именно благодаря моим детям я стала тем, кто есть. Я смотрела на них и видела маленькую себя. Я хотела быть для них поддержкой, защитой, ролевой моделью. Но далеко не всегда это удавалось. Слишком много осколков детских травм осталось в сердце — их нужно было вытащить и сначала вылечить себя. Однако когда ты уже мама, найти время на собственное развитие очень непросто. А когда детей несколько, это кажется нереальной сверхзадачей.

Когда я это поняла, мне захотелось поделиться с вами, рассказать о том пути, который я прошла. Надеюсь, что мой опыт кому-то поможет, подскажет правильные ответы. Как и остальные, я не все делала идеально, допускала ошибки, но старалась их принимать и идти дальше, искать выход — честный и справедливый для всех. Я старалась делать выбор в пользу мира с детьми вместо войны, в пользу формирования безопасности вместо давления. Именно дети, как зеркало, показывали мне те стороны меня, которые мне не хотелось видеть. Они

поднимали вопросы, на которые у меня не было ответов, нужно было сначала ответить честно самой себе и лишь потом возвращаться с объяснением к детям. Благодаря им я вернула себе себя, стала в десятки раз сильнее и свободнее.

*Наталья Ремиз*

## *Что было до...*

Я всегда любила детей. В моем детстве, когда родители приглашали домой гостей, я особенно радовалась, если приходили маленькие дети. Я могла часами возиться с ними в своей комнате и чувствовала себя абсолютно счастливой. Мне казалось, что только дети полны искренности, открытости, им все интересно, они говорят, что думают, и думают, что говорят.

Позже это распирающее изнутри чувство счастья я ощутила, когда в мою жизнь пришла племянница и мне стали ее отдавать погулять. Она называла черное черным, белое белым, расстраивалась, когда ей не давали то, что она хочет, и радовалась, когда получала желаемое. С ней все было предельно честно и открыто. Она задавала прямые вопросы и радовалась совместному времени. С ней я могла быть собой, с ней все было по-настоящему, с ней мне больше не было одиноко.

Одиночество — основное чувство моего детства. Большинство моих решений были обусловлены бегством от одиночества. Мне было одиноко в семье, одиноко с сестрой, одиноко в школе. У меня было много вопросов к миру, и мне очень редко давали на них ответы. Чаше всего и спрашивать было бесполезно, потому что люди



боятся вопросов, сами не понимая, каким должен быть правильный ответ.

Мне было важно говорить о значимых для меня вещах и видеть, что мои мысли и чувства для кого-то важны. Но та система отношения к детям не предполагала значимости их эмоционального мира. Покормить, одеть, уложить, сделать все для здоровья — да. А то, что ребенку может быть грустно, обидно, страшно, горько, причем часто именно из-за отношений с близкими людьми, — это не принималось в расчет. Я знаю, что так жили и продолжают жить очень многие дети. Их проблемы не кажутся значимыми, а потому коммуникация вокруг их чувств в основном обесценивающая, осуждающая, обвиняющая.

«Сама виновата».

«Ой, тоже мне проблема».

«Как тебе не стыдно так говорить».

«Иди лучше сделай уроки».

Вся моя жизнь — это попытка найти человека, который не будет игнорировать мои чувства или обвинять, а просто скажет «дай обниму». Но мы, выросшие в подобной системе воспитания, даже не знаем, что «дай обниму» может быть решением многих проблем. Что принятие тебя, с твоими эмоциями, подтверждение твоего права на них — это уже колоссальная поддержка.

Традиционно воспитание детей ложится на женщин. Именно нам приходится заниматься их психологической поддержкой, и чем больше детей, тем больше это требует ресурса. А ведь еще нужно готовить, стирать, убирать и делать сотню других дел, так что сил на душевные разговоры иногда просто не хватает. И тут бы сделать выбор

в пользу разговоров — пусть бардак и бутерброды на ужин. Но, воспитанные в стиле «хорошая хозяйка», наши мамы во главу угла ставили домашние дела. Да и какие «давай обниму», если им самим никто так не говорил? Эту модель поведения нужно с кого-то списать, а им было не с кого.

В итоге уже в двенадцать лет мои мысли крутились вокруг суицида, мне было до боли одиноко. Свои мысли я излагала в бесконечных дневниках. Каждый день я обращалась к вымышленному ТОМу (Тайну Открою Мою), а буквы, написанные голубой шариковой ручкой, расплывались под градом слез. Я пряталась в шкафах и чуланах — там было хорошо и спокойно. Обустраивала чердак на даче и читала, писала стихи и просто смотрела на небо, валяясь в гамаке. Я знала: взрослые туда почти не заходят, так что никто не вытащит меня из моего воображаемого мира. Там я могла спрятаться от слов, которые меня ранили, взглядов, которые были мне неприятны, молчания, которое обдавало холодом.

У меня были вечно занятая домашними делами мама и вечно работающий папа. Они не разговаривали со мной о важном, но давали мне другое. Оба считали меня невероятно креативной, творческой и умной и всегда восторгались всеми моими проектами. Напишу ли я книгу или сколочу из досок машину, которая никуда не едет, — сам факт, что мне пришло это в голову, вызывал у родителей восторг. «Наташка у нас не пропадет», — говорил папа. «Ну какая ты у нас выдумщица!» — восхищалась мама.

В результате именно эти свои качества я безоговорочно принимаю как сильные. Что лишний раз доказывает, как важно замечать в детях хорошее.

Зато те качества, которые критиковали, даже со временем ни на йоту не изменились в лучшую сторону, а только добавляли неуверенности в себе.

В подростковом возрасте все комплексы расцвели, а буллинг в школе добил мою самооценку. Мальчики казались недостижимыми, другие девочки слишком свободными, зато дети друзей моих родителей или просто маленькие дети во дворе были для меня безопасны. Я решила, что, когда вырасту, буду работать с детьми — стану врачом или учителем. Никаких других профессий, связанных с детьми, я тогда не знала.

Я видела детей с их искренними эмоциями и не понимала, как получается, что из них вырастают взрослые, которые лишают детей права на эмоции. Вы ведь были на их месте! Вы ведь помните, как это обидно, когда вы плачете, а вам в ответ: «Не реви, ты что, не мужик?» Неужели вы забыли? И я стала записывать такие ситуации в дневник. Я боялась, что, когда вырасту и стану мамой, тоже забуду, как это — «быть ребенком».

К институтским годам я ужасно устала от этого вечно-го одиночества и решила попытаться стать чуть более социальной. Посмеяться, если надо мной смеются. Подшутить над кем-то, потому что тогда и другие тоже посмеются. Надеть суперкороткую юбку и каблуки, выпить, поехать в клуб и танцевать на барной стойке. Там не надо думать, не надо чувствовать. Там просто весело, особенно если постоянно держишь градус алкоголя.

При этом я продолжала обижать других людей. Казалось бы, ты все знаешь об отвержении, о том, как бывает больно, когда ты хочешь быть с кем-то, а тебе не дают

даже шанса. Однако ты идешь по тому же пути, потому что только так получаешь возможность заполнить дыру, которая сформировалась за долгие годы в душе. Ты заводишь подруг, вступаешь в контакты с мужчинами, которые становятся от тебя зависимы. Ты не берешь трубку по десять раз, насмешливо показывая друзьям за столом экран телефона. Ты обещаешь приехать и не приезжаешь. Начинаешь встречаться и исчезаешь. Тебе кажется, что если нет драмы, если отношения не похожи на эмоциональный вулкан, то это и не отношения, а скука какая-то. Ты поддерживаешь контакты со всеми сразу, всем обещаешь прийти вечером на встречу и в итоге отключаешь телефон и не идешь никуда, получая моральное удовольствие от того, что тебя где-то ждут. Ты кому-то нужна.

И в этом постоянном круговороте друзей, мужчин и пьянок у тебя нет времени, чтобы понять, что ты сама хочешь. Зачем эти отношения, в которых ты просто приложение к машине, эта подруга, которая постоянно нарушает твои границы, эта сумка, на которую ты потратила огромную сумму денег. Калейдоскоп бессмысленных связей, которые кажутся нужными, но от которых устаешь. А потом ты приезжаешь на дачу к родителям, где папа встречает у входа, мама делает чай, и там Даша, племянница, такая же настоящая, искренняя, еще ребенок, не растерявший свое «я». И ты можешь обняться с ней на диване и почувствовать, что вот она тебя точно любит — такой, какая ты есть. Даша навсегда осталась для меня островком безусловной любви — даже сейчас, когда она ровесница моим детям, мы храним ту же глубину и чистоту отношений.

После нескольких сложных отношений я начала ходить к психологу. Я бы не пошла, если бы меня не отправила туда гинеколог, к которой я пришла пятый раз за месяц. «Вы здоровая женщина, у вас все хорошо. Идите к психологу», — сказала она, и с этого начался мой путь к себе.

Психолог учил меня, что ошибаться не страшно. Что можно сказать «да, я неправа», что вместо «ты ужасный человек» я могу сказать «мне очень больно от твоих слов». Сначала это казалось невероятным. Ведь тебе в ответ только сделают больнее. Зачем? Но это и есть ты, без масок и оружия. Сила в слабости, сила в том, чтобы быть собой, в том, чтобы сказать «мне больно», «мне грустно», «мне обидно», но важно говорить это тем, кто ответит: «Я понимаю. Давай обниму».

На этом этапе я и встретила свою будущую семью. Казалось, что все будет стабильно, спокойно и безопасно. Именно здесь мои чувства наконец будут важны, я смогу быть собой. Мы обсудили наши ценности и пришли к выводу, что они у нас общие. Создавалось ощущение, что все мы насобирали в жизни столько травм, что сейчас соединимся в одну большую семью и друг друга вылечим. Я уеду от жизни, которая мне давно перестала нравиться, и начну все заново с людьми, которые мне сразу стали близкими. И не надо сомневаться. Все просто: вот дом, вот кот, вот дети. «Мы тебя ждем». Все будет хорошо, и одиночество наконец отступит.