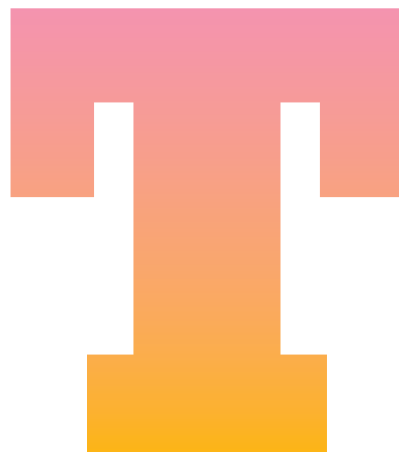


Татьяна Тотмянина: «РАДИ СЕМЬИ СДЕЛАЮ ВСЕ»

МНОГОКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА И ЕВРОПЫ, ЧЕМПИОНКА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ТУРИНЕ. ЭТИ ТИТУЛЫ ОСТАНУТСЯ С НЕЙ НАВСЕГДА. НО В ЭТОТ ВЕЧЕР ПЕРЕДО МНОЙ СИДЕЛА СОВЕРШЕННО ИНАЯ ТАНЯ — ХРУПКАЯ, ОТКРЫТАЯ, СПОКОЙНАЯ, ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЛИВАЯ В СВОЕМ МАТЕРИНСТВЕ, ЛЮБЯЩАЯ И ЛЮБИМАЯ. НОВАЯ. ДРУГАЯ.



*Т*атьяна, несколько лет назад вы сказали: «Спорт убил во мне женщину». За последнее время в вашей жизни произошли большие перемены. У вас появилась семья, родилась дочка. Как вы сами ощущаете: в вас женщина возродилась? Скорее да, чем нет, потому что я к этому стремилась, всячески работала над собой, и я думаю,

что приближаюсь к тому моменту, когда смогу сказать, что я снова стала женщиной.

В чем это выражается?

Самое банальное, наверное, это то, что я стала носить платья. С другой стороны, если говорить серьезно, я научилась доверять мужчине, любимому человеку, стала позволять ему делать за меня какие-то вещи, принимать решения. Теперь я не мужик в семье, который старается взвалить все заботы на свои плечи. Во-первых, это не нужно. А во-вторых, это показатель того, что ты недостаточно любишь себя. А если ты не любишь себя, то





Я НАУЧИЛАСЬ ДОВЕРЯТЬ МУЖЧИНЕ, СТАЛА ПОЗВОЛЯТЬ ЕМУ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ ЗА МЕНЯ

и окружающие, и твой любимый мужчина, к сожалению, так же к тебе относятся. Пришлось учиться, в том числе учиться уступать, и я думаю, что нахожусь все-таки на правильном пути.

Что делали для того, чтобы научиться уступать? Просто в определенный момент одергивала себя. Ну, например, закончились в доме продукты. Конечно, легче поехать самой в магазин, все купить, а потом дотащить сумки до дома. Но зачем, если в семье есть мужчина, который может это сделать? Пусть не сейчас, пусть через день, через два, но он все-таки пойдет и сделает. Поэтому в первую очередь я училась терпению. Потому что Лешу просто так не сорвать с места. У него должно быть вдохновение для того, чтобы что-то сделать. И поэто-

му, чтобы позволить за собой ухаживать, мне нужно было научиться терпеть.

А платья не носили в силу того, что брюки — более удобный вариант?

Да, во-первых, брюки удобнее, когда ты все время в движении. И потом так сложилось с детства: я была такой пацаненок в штанах. А из детства перешло во взрослую жизнь. Когда я приходила в магазин, я даже не смотрела туда, где висели юбки и платья. У меня был стандартный набор: штаны и свитер. Сейчас мне в платьях комфортно. К примеру, сегодня мы приехали домой из тура (мы две недели катались по стране, и самое нарядное, что было на мне, — это джинсы), и первое, что я сделала, — зашла в гардеробную и подумала: «Наконец-то я надену платье».

Вернемся к вашим отношениям с Алексеем. У вас обоих сильные характеры. Насколько вам сложно строить отношения? Знаю, что на начальном этапе было непросто. А сейчас?

Я не знаю, насколько сложно Леше и сложно ли вообще, но есть единственное золотое правило, которое действует в нашей семье: не спорить с Лешей. Если он настойчиво говорит о том, что зеленое — это красное, то нужно согласиться. А потом уже можно попробовать переубедить. Главное — вовремя отреагировать, чтобы не было конфликта. Как он говорит, «это то, что я не хочу в себе менять». Ну и не меняй, живи с этим. Просто я не всегда еще могу уловить тот момент, когда нужно сказать: «Да, зеленое — это красное», особен-

но когда накапливается усталость или я не выспалась. Наверное, это единственный сложный момент в наших отношениях. И пусть это будет самое плохое в нашей жизни.

Можете ли вы сказать, что полностью доверяете Алексею и полностью открыты для него?

Я скажу больше: я открыта для него на все сто процентов. Потому что, не считая дочки, он, после того как случилась трагедия с моей мамой, остался единственным близким человеком в моей жизни. Поэтому сомнений просто не возникает.

Вы росли без отца, и перед глазами не было модели полноценной семьи, модели отношений между мужчиной и женщиной. Это накладывает отпечаток на вашу семью?

Конечно. В детстве я придумывала, додумывала, как должно быть, рисовала какие-то картинки на тему «Если бы был в семье папа». Эти картинки я потом пыталась перенести во взрослую жизнь, но, к сожалению, не всегда мечты совпадают с реальностью. Потому что обычно мы все идеализируем, а в жизни оказывается немножко по-другому. Но в любом случае я поняла, что в семейной жизни не стоит бороться, как ты борешься в спорте, как отчаянно пробиваешься на работе. Для того чтобы существовала семья, должно быть постоянное, стопроцентное, стабильное спокойствие. Потому что чем больше ты хочешь, тем меньше получаешь. Мы с Лешей — два очень сильных человека и не всегда можем уступить друг другу. Включается упрямство — и все.

Я так понимаю, что чаще уступать приходится вам? Изначально я, конечно, говорила, что никогда не уступлю. А сейчас я уступаю во имя хороших отношений. Ради семьи я сделаю все что угодно.

Из тех детских картинок, что вы рисовали, что оказалось реальностью, а что нет?

Самое главное, что я всегда рисовала, — папа всегда дома. К счастью, наш папа всегда дома.

Ну, у вас-то получается, когда дома мама, тогда дома и папа.

Да, а когда дома все вместе, то, мне кажется, такой союз пробить невозможно.

А что не так из того, что придумывали в детстве?

Что не так? Да, мне кажется, все так. Можно ведь посмотреть с разных сторон, найти как много минусов, так и много плюсов. Поэтому я просто стараюсь в последнее время смотреть на жизнь позитивно. Мне многое пришлось пережить, и если оставаться в том состоянии, в котором я была, то никакой жизни не было бы ни для меня, ни для моих близких.

Алексей тоже рос без отца и тоже не имел перед глазами модели полноценной семьи. Как он выстраивает отношения?

Он ко многому относится проще, чем я. Изначально мне вообще было непонятно, как можно так не серьезно относиться к чему-то. Сейчас-то я осознаю, что иногда это правильно, что не нужно все

ПЕРВОЕ, ЧТО Я СДЕЛАЛА, — ЗАШЛА В ГАРДЕРОБНУЮ И ПОДУМАЛА: «НАКОНЕЦ-ТО Я НАДЕНУ ПЛАТЬЕ»

принимать так близко к сердцу. Не настолько важны какие-то вещи, чтобы обращать на них внимание. Поэтому сначала я обижалась на него, а сейчас я эту черту перенимаю. Леша тоже учится: если на начальном этапе наших отношений он относился к чему-то как к совсем не обязательному, то сейчас понимает, что это очень важно, и у него не возникает вопроса «зачем?».

Например?

Ну, даже в отношении покупки продуктов. Он понимает, что это необходимо. Ты уже живешь не один, и ситуация, когда у тебя в холодильнике, как говорится, мышшь повесилась, совершенно неприемлема, когда у тебя есть семья. Теперь уже не ты ходишь в гости, а к тебе, в твою семью могут прийти друзья. Мы оба учимся. И мо-

жет быть, это и хорошо, что у нас обоих не было модели семьи в детстве. Мы создаем свою собственную модель. И возможно, для нас это было бы сложнее, вырасти один в полной семье, а второй — нет.

Наверняка вы оба задумывались о свадьбе.

Разговор идет уже давно. А на деле у нас просто нет времени пойти и расписаться. Мы хотели расписаться осенью, в день рождения Лизы — это было бы символично. А потом у Леша образовалась работа, и он уехал. Для нас это не является жизненно необходимым. Как говорит Леша, ни один штамп не заменит и не вытеснит факта наличия ребенка. Для него ребенок значит намного больше, чем

печать в паспорте. А мне хочется сделать это ради ребенка. Хотя мы и живем в двадцать первом веке, но ситуации бывают разные. И если вдруг у нее спросят, она должна знать, что все в семье нашей правильно, все так, как должно быть.

Какой вам видится ваша свадьба?

У меня не было никогда представления о моей собственной свадьбе, я не мечтала о каком-то определенном платье, да я никогда особо и не хотела быть невестой. Потому что я могу и без этого надеть красивое платье, в том

числе и белое, и пойти на улицу. И вообще мне кажется, что свадьба — это настолько интимное мероприятие, что лучше, когда там присутствуют только двое и эти двое понимают, что делают это друг для друга, а не для гостей, которые стоят за спиной. Мне бы хотелось, чтобы наше бракосочетание состоялось где-нибудь на острове, на берегу, где красиво, тихо и спокойно. По-быстрому, без дежурных речей работницы загса. У меня была мысль расписаться в Лас-Вегасе — так же быстро и без лишних проволочек. Зачем тратить на свадьбу бешеное количество денег, нервов, времени? Ради чего? Я уважаю тех, кто устраивает пышные свадебные торжества и даже не один раз, но мое личное мнение таково, что это время, силы и средства можно потратить на что-то другое.

Когда вы забеременели, думали о том, каким папой окажется Алексей?

Нет, не думала и не загадывала, и даже сейчас не рисую никаких картинок. Но я точно знаю: если возникнет необходимость, Леша сорвется и сделает — независимо от того, связано это будет с Лизой или





со мной. У меня есть эта внутренняя уверенность. Может быть, он не будет уделять ребенку сто процентов внимания, когда находится дома, — да это и не нужно. Были дни, когда мы оставались без няни и без бабушки (Лешиной мамы), и он точно знал, когда я больше не могу заниматься ребенком, когда мне нужно дать поспать, когда Лизу покормить. На это он отлично реагировал. Он никогда не говорил: «Я не буду менять подгузники, мне неприятно». Лизе был месяц, когда мне пришлось уехать на шоу в Астрахань. Леша тогда категорически отказался от помощи няни ночью — сам вставал, кормил Лизу из бутылочки. И поэтому я уверена: все, что будет необходимо, он сделает — и сделает хорошо.

Как вы готовились к рождению ребенка? Читали книжки, статьи в Интернете?

Беременность была запланированной. Мы ходили к врачам, проверялись. При этом, я помню, Леша чувствовал себя некомфортно, но все сделал так, как надо. Когда я забеременела, естественно, побежала в книжный магазин. Но, к сожалению, во всех этих книжках пишется столько всего негативного, что ты невольно начинаешь искать в себе какие-то симптомы и думаешь: а вдруг у тебя что-то не так? И в какой-то момент я отложила книжки и стала слушать только врача. Беременность протекала просто идеально, не было ни токсикоза, ни каких-то других проблем. Я забеременела и через девять месяцев родила. Вот и все. Единственное, что было тяжело, — это живот в конце беременности.

Как выбирали роддом?

Долго и мучительно. Я вообще к медицинским учреждениям отношусь настороженно и к врачам хожу только в исключительных случаях, когда это совсем необходимо. Главным критерием при выборе было не то, где рожать, а какой врач будет с тобой в ответственный момент. Мы с Лешей съездили в три роддома, но они не вселили в нас чувства уверенности. То место, где я в итоге родила, и врача посоветовала Катя Стриженова, и я абсолютно счастлива, что воспользовалась ее рекомендацией. В дальнейшем там же и у того же врача родила Маша Петрова. И тоже осталась очень довольна.

Во время родов Алексей был рядом?

Мы договаривались, что Леша не будет присутствовать в операционной. Но когда меня подго-

товили и повели в родильный зал, как-то само собой получилось так, что он оказался рядом, зашел с камерой в операционную. Врачи попросили его выйти только на пару минут, пока доставали Лизу, и то только из-за того, чтобы ему не стало плохо: мне делали кесарево, потому что были противопоказания из-за прошлых травм. Затем он вошел, и ему сразу дали Лизу на руки. Получилось, что Леша практически все время был со мной, чему он был впоследствии очень рад. У него было столько эмоций, он всем рассказывал, как все произошло, как он нес Лизу на руках в детское отделение, что ее не мне дали первой, а ему. У него было столько гордости!

Я ЗНАЮ ЕДИНСТВЕННОЕ ПРАВИЛО, КОТОРОЕ ДЕЙСТВУЕТ В НАШЕЙ СЕМЬЕ: НЕ СПОРИТЬ С ЛЕШЕЙ

Вы очень быстро восстановились после родов, пропустили всего одно шоу. Сразу сели на диету?

Если честно, я последние два месяца беременности сидела на диете. Перед этим я сходила к диетологу, и мне объяснили, что в последние два месяца женщина активно набирает вес буквально от всего. Я проконсультировалась, узнала, что необходимо есть, а что можно исключить из рациона. Мне объяснили, что хлеб, макароны и картошка ребенку для развития не нужны. Я исключила это, и набор веса остановился сам по себе. И после того как родила Лизу, я вернулась в свой вес, который был до беременности. Прошел месяц, и я похудела еще на четыре килограмма. Но я комфортно себя чувствую в этом весе.

После рождения ребенка вы ощутили какие-то перемены внутри себя?

Наверное, все же нет. Естественно, появилась ответственность за ребенка, понимание того, что без тебя этот человек до определенного момента не сможет выжить. Максимум внимания, заботы и любви отдается ребенку. А в остальном, как мне кажется, все осталось как прежде.

С кем остается Лиза, когда вы на гастролях?

В прошлом году у нас была няня. Но чужой человек в семье все равно доставляет определенный дискомфорт, и в этом году всю заботу о Лизе взяла на себя Лешина мама Зоя Алексеевна, чему я безмерно рада и за что благодарна ей. Потому что фактически сейчас и еще в ближайшие два-три месяца Лиза, можно сказать, ее ребенок. Мы приезжаем в Питер на день-два, в редкие промежутки между гастрольными городами.

Бытует мнение, что «оставь ребенка бабушке — избалуешь так, что потом долго придется приводить ребенка в чувство».

Нет, это не в нашем случае. Зоя Алексеевна не сюсюкает с внучкой, чему я очень рада, потому что Лиза уже сейчас проявляет характер. Это очень своенравный человек, и потому она должна чувствовать всегда силу взрослого, иначе она веревки будет из него вить. У нас бабушка то что надо: она доходчиво может объяснить, почему так, а не иначе. С ней абсолютно не забалуешь. И я спокойна, что можно отдать ребен-

ЕСЛИ ОН НАСТОЙЧИВО ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО ЗЕЛЕНОЕ — ЭТО КРАСНОЕ, ТО НУЖНО СОГЛАСИТЬСЯ

ка бабушке и не придет потом избалованное существо, которое не собрать в кучу.

А вам Зоя Алексеевна дает какие-то советы?

Наоборот, она всегда спрашивает, что я думаю по тому или иному поводу. Она очень тактично все расставила по своим местам: «Даже когда Лиза большую часть времени проводит со мной, ты мама и ты принимаешь решения». Ни разу не возникало такого, чтобы Зоя Алексеевна сделала в отношении Лизы что-то, не посоветовавшись с нами.

Вам сложно расставаться с ребенком?

В принципе, нет, потому что практически с первого дня я ездила на тренировки, на шоу. К счастью, ни мне, ни Лизе не сложно отрываться друг от друга. Я помню, какая связь была у меня с мамой. Мне даже в двадцать с лишним лет было тяжело от нее уезжать. А представьте, что вы уходите и видите на

пороге плачущего навзрыд ребенка. Это ужасно для обеих. И я очень рада тому, что, когда я уезжаю, Лиза спокойно идет на ручки к бабушке и при этом она так же счастлива, как и на руках у мамы. Особой перемены дочка не чувствует, — ей у Зои Алексеевны замечательно.

А как Лиза ведет себя, когда вы приезжаете?

Ничего кардинально нового не происходит, просто, когда мы приезжаем, она становится более активной. Видимо, дочке хочется показать все, чему она научилась. И в первую ночь засыпает очень плохо, видимо от переизбытка впечатлений.

Как правило, в семье всегда кто-то больше воспитывает, а кто-то жалеет. Как у вас с этим?

Если, например, наша собака Варя что-то натворит и Леша ругает ее, она сразу бежит и прячется за меня. Так и с Лизой. Если что-то идет не так, если, скажем, Лиза настойчиво начинает требовать то, что ей не положено, то Леша может прикрикнуть, приструнить. Но мне кажется, чем больше ребенку запрещаешь, тем хуже будет в дальнейшем. Поэтому лучше перетерпеть, и все будет нормально. Чем больше ты акцентируешь внимание на том, чего не нужно делать, тем большее желание возникает у ребенка.

Лиза уже понимает абсолютно все, ее можно уговорить, все объяснить. Не нужно бить по рукам, по попе, как бывает иногда в семьях. Опять-таки все основано на терпении.

У вас с Лешей одинаковые взгляды на воспитание ребенка?

Леша считает, что до определенного момента воспитание ребенка — это дело женщины. А уж когда речь пойдет об образовании, даже в вопросе, в какой детский сад отдавать ребенка, первое слово будет за ним. Пока на уровне игрушек, кукол и бантиков он особо не вмешивается, а просто помогает.

А вы уже думали о том, в какую школу отдавать Лизу, какое образование дать?

Точно знаю, что нам обоим хотелось бы, чтобы ребенок учился и в России, и за рубежом. Наряду с более высоким уровнем образования европейские учебные заведения отличаются тем, что там прививаются иные жизненные ценности и приоритеты. Сравниваешь подростков, которые учатся в наших школах и которые учатся в Англии, во Франции, и понимаешь, что сам уровень воспитания, восприятия жизни





Фото — Ражден Гамезардашвили
Стиль — Злата Степанова

Благодарим ресторан «Дантес», ул. Мясницкая, 13, корп. 3,
за помощь в проведении съемки

совершенно другой. Меня поражает, когда у нас маленькие детки, встречаясь друг с другом, начинают рассказывать, какая у мамы или папы машина или где и как они живут. Мне абсолютно не хочется, чтобы вот такие ценности были у моего ребенка на первом месте. Да, материальная составляющая помогает жить, но это не должно ставиться во главу угла. **В вашей маленькой семье появились уже какие-то традиции?** К сожалению, пока нет, потому что мы целиком и полностью зависим от работы. К примеру, если нам скажут, что 31 декабря нужно куда-то поехать и выступить на шоу, мы не откажемся, потому что это работа, которую мы оба любим и которая может в один прекрасный момент просто закончиться. И поэтому в данный момент работа стоит немножко выше, чем традиции. По мере того как Лиза будет

подрастать, станем и дни рождения справлять дома, и Новый год. В этом году мы не наряжали даже елку для Лизы, потому что единственный смысл для нее был бы срывать игрушки и кидать их на пол. Все придет со временем. **При таком гастрольном графике и наличии маленького ребенка у вас с Алексеем есть время друг для друга?**

Есть, и его достаточно. Многие мамы, рожая детей, стопроцентно переключаются на ребенка. Они забывают, что есть муж, что есть они сами. Ребенок ставится на первое место. В моем случае на первом месте стоит Леша, а потом уже Лиза. Я считаю, что, родив ребенка, женщина должна сохранять те же самые отношения в семье, какие были до его рождения. Потому что маленький человечек и так переворачивает жизнь с ног на голову. Для меня семья очень важна, и, чтобы ее сохранить, нужно находить баланс между всеми.

Что вы читаете?

В последнее время я читаю книги о том, как научиться воспринимать определенные моменты в жизни немножко по-другому. Сейчас я читаю книгу о том, откуда берутся все наши болезни. Все

это наши мысли, наши слова, поступки. Главное — как ты реагируешь. Ведь можно на одну и ту же ситуацию среагировать по-разному. Среагируешь позитивно — будет все хорошо. И наоборот.

Когда погибла моя мама, я много работала с психологом. Она мне помогла изменить взгляд на мир в лучшую сторону. Потому что тогда я была в ужасном состоянии, не понимала, как жить и зачем вообще жить. Я считала, что все уже сделала и не видела никакого смысла жить дальше. А она мне говорила: «Подожди немножко, и смысл появится». И вот он появился. Я прочитала много книг о том, как изменить свое мировоззрение и отношение к обстоятельствам. И я считаю правильным высказывание «Измени себя, и изменится мир вокруг тебя».

Вы чувствуете, как изменились вы и как изменился мир?

Я вижу, что от моей реакции зависит мир вокруг. Например, едешь ты в машине и тебя кто-то подрезал. Стоит отреагировать отрицательно, и всю дорогу тебе будут мешать другие водители.

Во всяком случае всю дорогу ты будешь обращать на них внимание.

Да, стоит тебе обратить внимание на негатив, и он просто поглощает тебя. Я часто в последнее время ловлю себя на этом и стараюсь быстрее включить реакцию, чтобы правильно среагировать на ситуацию. Это, наверное, самое важное, чему я сейчас стараюсь научиться.

Это сложно...

Это очень сложно. Потому что, когда ты привык всю жизнь делать только так, как ты хочешь, а теперь намерен измениться, это намного сложнее, чем пытаться изменить мир вокруг себя.

Давайте поговорим о вашем доме. Где вы сейчас живете?

За городом. До этого мы жили полтора года в квартире, но с появлением ребенка там стало тесно. Даже не потому, что ребенок занимает много пространства, а потому, что хотелось разграничить зоны. Чтобы могли прийти гости, и это не мешало Лизе спать, чтобы у нее было свое пространство и было где раскидать игрушки, чтобы было свое пространство у нас. В октябре мы продали квартиру и купили дом, чему очень рады. Леша почти каждый день ходит в баню. Раньше ему приходилось для этого куда-то ездить, а сейчас баня в доме, и всегда к нам могут приехать гости — попариться в парилке, остаться ночевать. Места всем хватает. **Как поделили жизненное пространство вы с Алексеем?**

У меня жизненного пространства очень много, потому что Леша поднимается на второй этаж только спать. А так как в доме три этажа, то второй и третий этажи в полном моем распоряжении. **В доме уже что-то сделали сами?**

Когда мы его покупали, дом был полностью готов, пришлось только пробурить скважину, чтобы была чистая вода. И купить кое-какую мебель.

Вы любите делать покупки для дома?

Честно говоря, не очень, потому что у нас и так очень много всего, что захламляет дом. Всегда жалко выкинуть сувениры, всевозможные календари, фотографии, потому что это память. И поэтому мы стараемся приобретать в дом только самое не-

обходимое. В основном все перевезли из квартиры, и покупать пришлось немного.

Оформлением дома еще тоже не занимались?

Дизайном вообще не занимались, потому что везде уже были поклеены обои, все комнаты, в том числе ванная, были оформлены в своем стиле. Нам понравилось, и мы решили взять дом сразу с отделкой, чем потом год еще ждать, перделывать и вкладывать.

Задумываетесь ли вы о втором ребенке?

Мы задумываемся и о втором, и о третьем...

Ну, у вас-то это может получиться за один раз, ведь у вашей мамы есть сестра-близнец...

Шанс такой есть, но для моего организма это очень нежелательно. Кроме того, мне нужно еще года два, чтобы восстановиться после первых родов. Поэтому пока мы сконцентрировались на Лизе и нашей работе.

ЗОЯ АЛЕКСЕЕВНА РАССТАВИЛА ВСЕ ПО МЕСТАМ, СКАЗАВ: «ТЫ МАМА, И ТЫ ПРИНИМАЕШЬ РЕШЕНИЯ»

Пару лет назад вы говорили, что хотите пойти на курсы стилистов и в школу ведущих в Останкино. Вы осуществили это?

Я получила диплом имиджмейкера. Училась на курсах в Останкино, но поняла, что это абсолютно не мое. Я готова провалиться сквозь землю, когда сижу перед камерой: мне кажется, что я делаю все абсолютно не то и не так. Я поняла, что я совершенно не публичный человек.

А где видите себя в будущем?

Есть задумки, мечты, но рассказывать об этом не хочется. Сначала нужно понять, можно ли все это осуществить — и по финансам, и по времени. Поэтому, может, в следующий раз мы об этом и поговорим, но не сейчас. Пока мне хочется кататься.

Елена Семикова