

18+

Денис Юрьевич Нарышев

**Корни. О том, что
нам передали, и что
мы передаем дальше**

Денис Нарышев
Корни. О том, что
нам передали, и что
мы передаем дальше

<https://litres.ru/74150013>

ISBN 9785007004633

Аннотация

Это книга не о том, как правильно жить.

И не о том, как всё исправить.

Это попытка честно посмотреть на себя.

На то, что мне передали.

И на то, что я сам неосознанно передаю дальше.

Я замечаю, как во мне живут реакции моих родителей.

Как повторяются сценарии.

Как я понимаю — но не всегда меняюсь.

Здесь нет готовых ответов.

Но есть вопросы, от которых уже не получается отвернуться.

Эта книга — не инструкция.

Это путь наблюдения.

И, возможно, в каких-то строках

ты узнаешь себя.

Содержание

Корни	5
Денис Нарышев	6
ВОПРОС ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ	9
Глава 2. Город, где нельзя быть слабым	10
ВОПРОС ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ	12
ВОПРОС ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ	14
ВОПРОС ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Корни. О том, что нам передали, и что мы передаем дальше

Денис Юрьевич Нарышев

© Денис Юрьевич Нарышев, 2026

ISBN 978-5-0070-0463-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Серия «Когда некого винить. От обиды к состраданию.» ·

Книга вторая «Корни»

Корни

О том, что нам передали — и что мы передаём дальше

Денис Нарышев

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

— Война не заканчивается, когда заканчивается война

- Город, где нельзя быть слабым
- Мальчик, у которого не было рядом отца
- Любовь, которую можно потерять
- Как боль ищет форму
- Роли, которые мы играем, не зная об этом
- Зеркало, которое хочется разбить
- Между мной и другим
- Почему мы держимся за то, что нас ранит
- Цепь — как она работает
- Как разорвать то, чего не видишь
- На ощупь
- Что остаётся
- Карта, по которой я пока не хожу

Послесловие

Первая книга была про прощение. Про то, как я нёс обиду на отца — и как эта обида наконец потеряла опору, когда я увидел условия, из которых она возникла.

Но чем дальше я шёл, тем яснее становилось: прощение — это не конец. Это начало другого вопроса. Откуда пришло

то, что пришло? Что стояло за поведением отца, матери, бабушки? Что они несли — и что передали мне?

Эта книга — попытка увидеть корни. Не для того чтобы обвинить предков. Не для того чтобы оправдать боль. А для того чтобы понять: ни один человек не рождается жестоким, холодным или зависимым. Всегда есть цепь условий, которая привела к этому. И эту цепь можно увидеть.

Когда видишь — перестаёшь передавать.

Это моя история. Но в ней — история многих семей. Послевоенных. Сибирских. Советских. Тех, которые выживали — и не успели научиться жить.

С любовью,

Денис Нарышев

Глава 1. Война не заканчивается, когда заканчивается война

Баба Зоя была старшей сестрой моей бабушки Надежды. Её муж — дед Вася — прошёл всю Великую Отечественную войну. Дошёл до Германии. Вернулся с медалями и ранами.

Я помню его. Когда мы приезжали в гости, он много чего показывал, рассказывал, шутил. Играл на гармошке, на аккордеоне, на гитаре. Про войну не рассказывал никогда. Ни слова. Но в нём была какая-то огромная тихая сила — та, которую не объяснишь. Просто чувствуешь рядом с человеком.

Он прошёл через самое страшное — и не сломался. Не закрылся. Остался живым. Это редкость. И это тоже переда-

ётся — не только боль передаётся по цепи, но и сила. Умение оставаться собой, когда всё вокруг рушится.

* * *

Новокузнецк. Город угля и стали. Здесь ковали броню для танков Т-34. Здесь всё было сделано из металла

— и заводы, и люди. Было негласное правило: работай, учись, держись. Слабость здесь не поощрялась — не потому что люди были жестокими, а потому что время требовало именно этого.

Моя бабушка Надежда, мама отца, родилась в 1945 году — в год окончания войны. Она росла в этом городе, в этом воздухе, среди людей, которые только что вышли из самого тяжёлого, что случалось с человечеством. Семья Оленич — родители бабушки Нади и бабушки Зои — тоже прошла то время. С его дисциплиной, с его требованием держаться.

Война не заканчивается, когда заканчивается война. Она продолжается в правилах, которые остаются. В том, что считается нормальным. В том, что передаётся дальше — иногда как сила, иногда как броня.

Дед Вася показал мне: можно пройти через огонь — и остаться тёплым. Это тоже наследие. И это тоже моё.

ВОПРОС ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- Что в твоей семье считалось «нормальным» — что другим кажется странным?
- Кто из твоих предков прошёл через что-то очень тяжёлое? Как это могло на них повлиять?
- Что из этого ты несёшь до сих пор — не зная об этом?

Глава 2. Город, где нельзя быть слабым

Бабушка Надя осталась одна с сыном, когда тому было два года. Муж ушёл. Нет — не умер. Просто ушёл. Оставил её с маленьким ребёнком в послевоенном Новокузнецке.

Что делает женщина в такой ситуации? Та, которая выросла в культуре, где слабость опасна, где жаловаться некому, где нужно просто продолжать? Она продолжает. Работает. Строит карьеру. Поднимается. Доказывает — себе, городу, всем — что справится.

На это уходят все силы. На сына — остаётся то, что остаётся.

Это не жестокость. Это арифметика выживания. Ресурс ограничен. Когда человек сам не получил достаточно тепла и безопасности в детстве — ему трудно давать это другим. Не потому что не любит. А потому что не из чего брать.

* * *

Отца воспитывали старики — люди военного поколения с их языком и правилами. «Мужик не плачет».

«Держись». «Слабых бьют». Улица, карате, разборки. В посёлке девяностых это была не жестокость — это была норма. Это был способ занять место. Получить уважение. Стать кем-то.

Сила была единственной валютой, которую он знал. Единственным языком, на котором можно было сказать: я существую. Я чего-то стою.

Человек, который не получил безусловной любви, учится зарабатывать любовь. Через силу, через полезность, через то, что нельзя отвергнуть.

Отец 1966 года рождения. Рос в эпоху, которая требовала брони. Город стали. Улица с понятиями. Отсутствие отца. Мать, которая была — но была занята выживанием. Он собрал всё это в себе — и стал тем, кем стал. Не по злему умыслу. По условиям.

ВОПРОС ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

— В каком «городе» вырос кто-то из твоих родителей — не географически, а внутренне? Каковы были правила этого места?

— Чему их научила среда — и что из этого они передали тебе?

— Можешь ли ты увидеть за жёсткостью близкого человека — его условия?

Глава 3. Мальчик, у которого не было рядом отца

Есть один вопрос, который я долго не мог задать себе прямо. Каково это — расти без отца? Не без того, который умер. Без того, который просто не пришёл. Который был — и не был.

Мой отец не знал своего отца совсем. Тот ушёл, когда сыну было два года — то есть до того момента, как появляется настоящая память. Отца не было не в смысле

«я его не помню». Отца не было в смысле — его не существовало в жизни. Ни разговоров, ни рыбалки, ни того, чтобы кто-то показал, как устроен мир с мужской стороны.

Это дыра. Не в биографии — в идентичности. Кто я, если нет того, от кого я произошёл? Как мне знать, каким должен быть мужчина? Как мне знать, что значит любить сына?

* * *

Он искал ответы там, где находил. В книгах — читал за-

поем, был почётным читателем в библиотеке. В силе — карате, улица, авторитет. В истории — знал про легионы Цезаря, вставлял латынь в разговор. Это были его

способы стать кем-то. Способы занять место, которое никто не показал, как занять правильно.

Когда я был маленьким, он учил меня метать нож. Рассказывал про Verdun и No pasarán. Радовался, когда я ловил рыбу — по-настоящему, глаза светились. В эти моменты он был живым. Тёплым. Тем, кем мог бы быть всегда — если бы знал как.

За каждым жёстким отцом стоит мальчик, которому никто не показал, как быть нежным. За каждым холодным — тот, кому не хватило тепла.

Я понял это не сразу. Сначала была только боль — кулаки, крики, запрет на слёзы. Потом — работа. Терапия, буддизм, расстановки. И постепенно — другой образ. Не монстр. Раненый ребёнок. Который не получил — и не знал, как дать.

Механизм передачи: отсутствие отца → нет модели мужской любви → единственная известная модель — сила и контроль → эта модель передаётся сыну → сын несёт её дальше — пока не увидит.

ВОПРОС ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

— Чего не получил кто-то из твоих родителей в детстве? Как это могло повлиять на то, что они давали тебе?

— Есть ли в тяжёлом поведении близкого человека что-то, чего он сам не получил?

— Можешь ли ты видеть за человеком — ребёнка, которым он был?

Глава 4. Любовь, которую можно потерять

Маме было четырнадцать, когда умер дедушка. Александр Ефимович — добрый, тихий, тот, вокруг которого держался дом. Тот, кто любил.

Четырнадцать лет. Это возраст, когда человек только начинает понимать, кто он такой. Когда отец — ещё не просто родитель, а опора. Зеркало, в котором видишь себя.

И это зеркало разбилось.

Детское сознание не может осмыслить такую потерю, как взрослое. Оно делает вывод — не словами, глубже. На уровне тела, на уровне нервной системы: любовь — это то, что исчезает. Те, кто любят по-настоящему, — уходят.

* * *

Из этого убеждения вырастают два противоположных поведения, которые, как ни странно, живут в одном человеке одновременно.

Первое — цепляться. Держаться за отношения любой це-

ной. Терпеть. Потому что потерять снова — невыносимо. Лучше плохо, но рядом, чем хорошо, но одной.

Второе — уходить первой. Чтобы не повторить ту боль, когда уходят от тебя. Если я ухожу сама — я контролирую потерю. Я не жертва — я тот, кто выбирает.

Человек, который боится потерять, либо держится слишком крепко, либо отпускает слишком рано. Оба движения — из одного страха.

Бабушка Валя, мамина мать, после смерти мужа нашла другого. Скорее всего, не из любви — из страха остаться совсем одной. Новый муж тоже пил. Снова скандалы, снова нестабильность. Мама с детства росла в поле, где любовь и хаос шли вместе. Это стало её нормой. Не потому что она выбирала страдание. А потому что привычное ощущалось как настоящее.

ВОПРОС ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

— Какой вывод о любви сделал кто-то из твоих родителей в детстве? Как этот вывод повлиял на их отношения?

— Есть ли в тебе оба движения — цепляться и уходить? В каких ситуациях они включаются?

— Что для тебя ощущается как «настоящее» в отношениях

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.