

УДК 159.92+94(47+57)+323.2
ББК 88.3/5+63.3(2)6-4
Л64

Редактор Юлиана Пшениснова

Литвинова Т.

Л64 Сталин жил в нашей квартире: Как травмы наших предков мешают нам жить и что с этим делать / Татьяна Литвинова. — М. : Альпина Паблшер, 2024. — 254 с.

ISBN 978-5-9614-8238-6

Войны, геноцид, голод, репрессии и другие социальные катастрофы оставляют мощную психическую травму. Ее носителями оказываются не только участники событий, но и их потомки. Каким образом травма передается из поколения в поколение? Что нам делать с мучительной, страшной или стыдной семейной историей? Как перестать быть ее заложниками, расколдовать чары прошлого? Психолог с 19-летним стажем Татьяна Литвинова исследует межпоколенческую (трансгенерационную) передачу травмы на примере собственной семьи, пострадавшей от сталинских репрессий, и многих других семей с их реальными историями. Особое внимание она уделяет событиям, которые замалчиваются поколениями, семейным тайнам и «скелетам в шкафу». Автор уверена, что в любой семейной истории почти всегда есть и травма, и ресурс. Осознав источник травмы, мы сможем лучше понять себя и научимся эффективно использовать доставшуюся нам по наследству силу.

УДК 159.92+94(47+57)+323.2
ББК 88.3/5+63.3(2)6-4

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-8238-6

© Т. В. Литвинова, 2024
© ООО «Альпина Паблшер», 2024

Содержание

Предисловие

О наших непростых семьях
и при чем тут Сталин, который давно умер **5**

Глава 1. Поселок Свободы.....15

Город по Хичкоку

Как люди оказываются одновременно
в двух реальностях..... **15**

Заколдованный Дом

Что нам передается при рождении (помимо генов)..... **35**

Детство между двумя мирами

Правда между строк **54**

Глава 2. Белая Ромашка.....75

По принципу пазла

Как люди дополняют друг друга..... **75**

Сплочение семьи посредством контроля

Контроль неправильных людей, неправильной памяти **92**

Чем старше, тем больше непонятного

Такая любовь, такие отношения, такая жизнь... **111**

Глава 3. Квартал Е	131
На задворках сознания	
Забытая правда живет и направляет наши действия	131
Новый район и квартира, где жил Сталин	
Память о травматичном прошлом народа и семьи живет в наших городах и квартирах	149
Многоликий абьюз	
Семья, закрытая как консервная банка	166
Глава 4. Я уезжаю	186
Люди-призраки, места-призраки, вещи-призраки	
Кто и что напоминает нам о скрытом и забытом	186
Нежелательная правда в изгнании	
Правда просится домой	201
Они пережили это	
С призраками можно справиться, справилась и я	218
Заключение	
Почему все повторяется и что вообще с этим делать	237
Интернет-ресурсы	
в помощь изучающим историю семьи	245
Список литературы	247
Благодарности	251