

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 Паблишер, 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, расколоть 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](mailto:mylib@alpina.ru).

ISBN 978-5-9614-8238-6

© Т. В. Литвинова, 2024  
© ООО «Альпина Паблишер», 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**