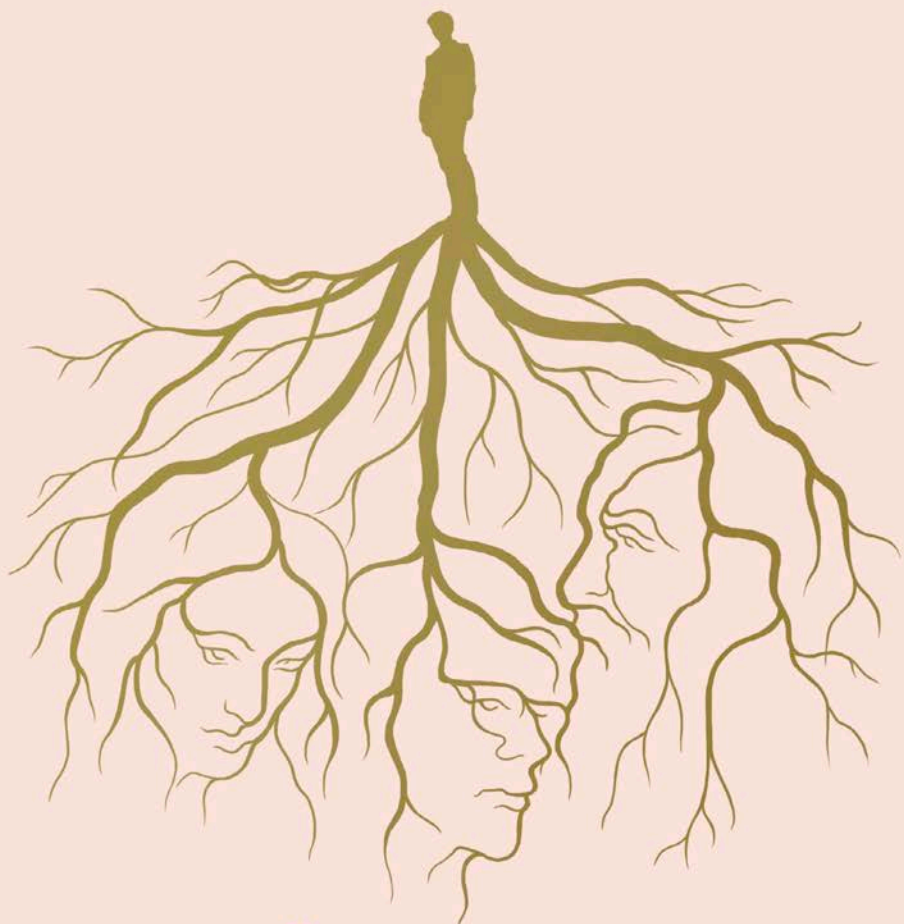


Инна Хамитова

директор Центра системной семейной терапии

ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ



**Как остановить
негативное влияние прошлого
и найти в семейной истории
опору и ресурс**

МИОО

Авторская серия Инны Хамитовой

Инна Хамитова

Из поколения в поколение

Как остановить негативное
влияние прошлого
и найти в семейной истории
опору и ресурс

Москва
МИФ
2025

УДК 159.922.2
ББК 88.53
Х18

Хамитова, Инна

Х18 Из поколения в поколение. Как остановить негативное влияние прошлого и найти в семейной истории опору и ресурс / Инна Хамитова. — Москва : МИФ, 2025. — 256 с. — (Авторская серия Инны Хамитовой).

ISBN 978-5-00250-455-8

Данная книга исследует, как семья формирует наше «Я», определяет убеждения, чувства и поведение и как найти ресурс в семейной истории.

Инна Хамитова — клинический психолог, системный семейный психотерапевт с 30-летним стажем, директор и соучредитель Центра системной семейной терапии, описывает механизмы бессознательной межпоколенной передачи. Вы узнаете, как «семейные мифы» влияют на выбор профессии, партнеров и жизненные ценности. Практические упражнения и примеры помогут читателю составить и проанализировать собственную генограмму, осознать и преобразовать «семейный багаж» в ресурс для личностного роста и гармонизации отношений.

УДК 159.922.2
ББК 88.53

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может
быть воспроизведена в какой бы
то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-455-8

© Хамитова И. Ю., 2025
© Оформление. ООО «МИФ», 2025

Оглавление

Предисловие	6
О чем эта книга?	11

Часть I

Оковы наших предков

Глава 1. «И повторится все без счета»	14
Глава 2. Кандалы по наследству	23
Глава 3. Человек перед лицом своей истории	32

Часть II

Технология межпоколенной передачи

Глава 4. Между разумом и чувствами	38
Глава 5. Третий — не лишний	63
Глава 6. Защита от близости	71
Глава 7. О глазах, соломинках и бревнах	89
Глава 8. Прабабушкины подарки, прадедушкины тайны	103
Глава 9. О сепарации и эмоциональных разрывах	143
Глава 10. Иерархия равных	158

Часть III
В тени семейного древа

Глава 11. Это ли тот холм, на котором ты хочешь умереть?	172
Глава 12. Семейные мифы	186
Заключение. Прекрасные связи поколений	226

Приложения

Приложение 1. Основные символы, используемые при построении генограммы	230
Приложение 2. План сбора данных по семейной истории и анализ семейной истории	233
Приложение 3. Генограмма чувств	237
Приложение 4. Генограмма гнева	239
Приложение 5. Генограмма отношения к деньгам	241
Приложение 6. Генограмма сексуальных отношений	243
Приложение 7. Генограмма, сфокусированная на образовании, профессии и социально-экономическом статусе	245
Приложение 8. Гендерная генограмма	247
Приложение 9. Генограмма, сфокусированная на этнических различиях	249
Приложение 10. Генограмма любви	251
Об авторе	253
Список литературы	254