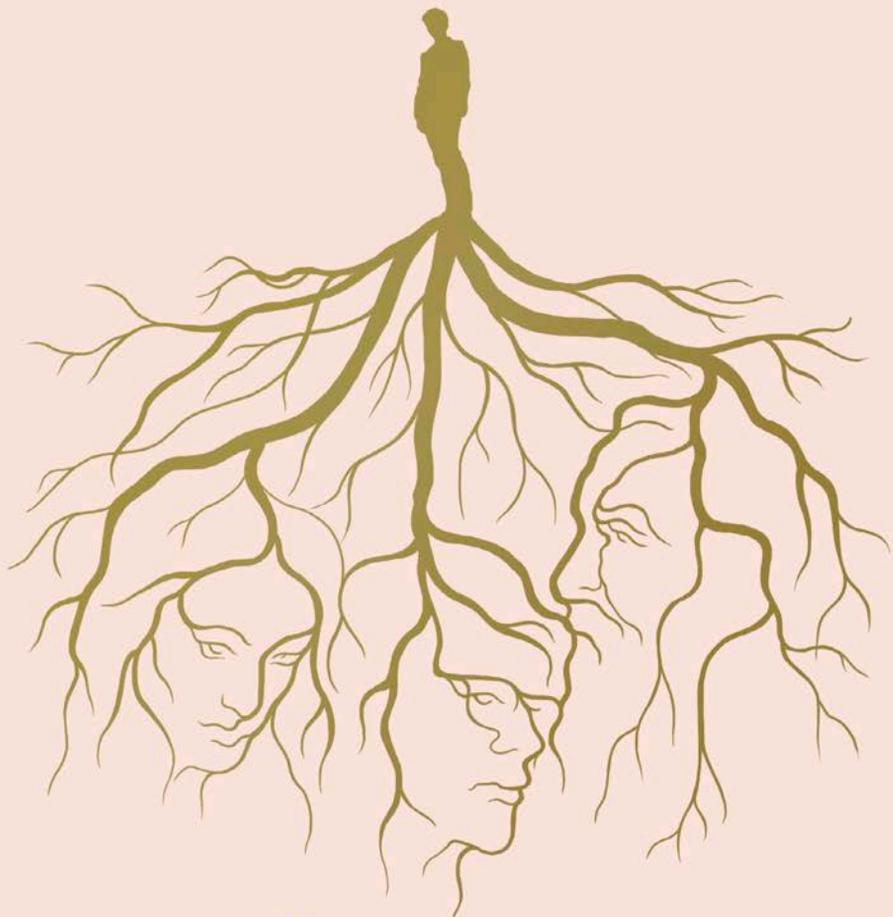


Инна Хамитова

директор Центра системной семейной терапии

ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ



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

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

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

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

