

# ПЕРВЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ГЕНЕАЛОГИЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ

ОНЛАЙН

[WWW.ARHIZORRO.RU/FAQFAQ](http://WWW.ARHIZORRO.RU/FAQFAQ)

с 10:00 до 22:00 ежедневно  
11-12 Апреля 2020г.

# ХАБ.СУД.ТЕХ.

10 СТРАН, 46 ЛЕКТОРОВ, БОЛЕЕ 24 ЧАСОВ ПРОГРАММЫ

Генеральный  
партнёр  
фестиваля



[семейная-традиция.рф](http://семейная-традиция.рф)



- Клуб -  
- генеалогов -  
Информационный партнёр



ДРЕВО  
ЖИЗНИ



# Истоки: что раньше - яйцо или курица?

Игра в ассоциации, или как  
изучение семейной истории  
неминуемо прокачивает  
эмоциональный интеллект (EI)

«Все течет, все изменяется», при этом неизменной константой остается значимость человеческих взаимоотношений, которые разворачиваются в плоскости чувств и эмоциональных реакций.

Название темы - отсылка к метафорическому образу взаимоотношений старшего и младшего поколений (взаимосвязь семейной системы), и внимание на способы передачи о б р а з а эмоциональных реакций (сценариев поведения), отношения к жизни.



# КОНЦЕПЦИЯ ПАТОГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Основные положения ее как системы личностно-ориентированной психотерапии были сформулированы на основе «психологии отношений» В. Н. Мясищева (1893-1973) еще в 30-40-х гг. XX в. Одним из фундаментальных положений явилось понимание личности как системы отношений индивида с окружающей социальной средой.

Эти отношения представляют преимущественно сознательную, основанную на опыте избирательную психологическую связь человека с различными сторонами жизни, которая выражается в его действиях, реакциях и переживаниях.

Отношения характеризуют степень интереса, интенсивность эмоций, желания и потребности, поэтому они и являются движущей силой личности.



В структуре отношений особенно важным является отношение человека к самому себе. Значимость последнего определяется тем, что **отношение к себе — один из компонентов самосознания (самосознание: самопонимание, самооценка, саморегуляция).**

Именно отношение к себе, будучи наиболее поздним и зависимым от всех остальных, завершает становление системы отношений личности и обеспечивает ее целостность.

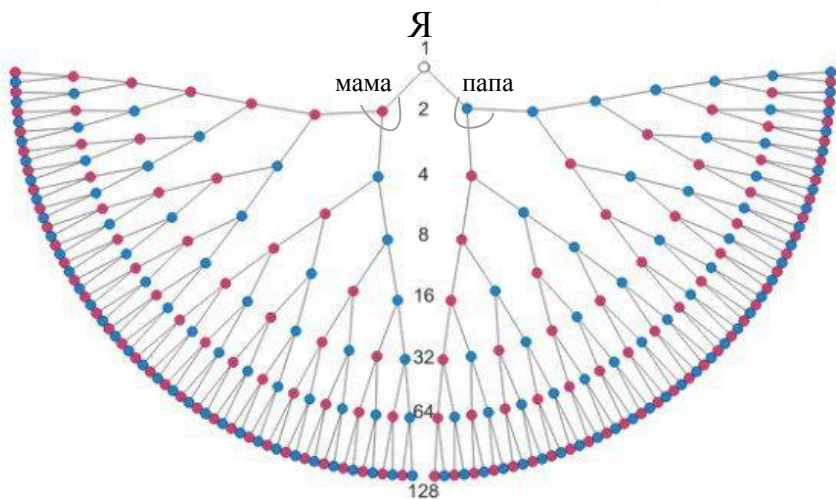
# МЕТАФОРИЧЕСКИЕ ОБРАЗЫ РОДА КАК ВЗАИМОСВЯЗАННОЙ СИСТЕМЫ

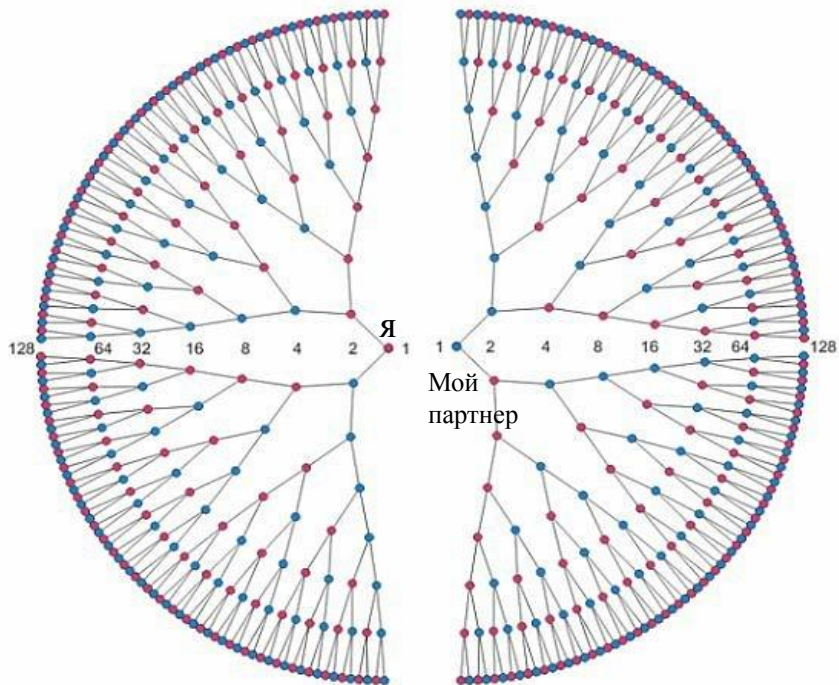


1. “Я - ветвь рода, предки - корни мои”  
(генеалогическое древо)



## 2. “Я - птица, род - крылья мои”





Современный мир перенасыщен образами: кто-то через них пытается в чем-то нас убедить, или как-то манипулировать. Если эта область чувственного восприятия остается бесконтрольна, то под влияние попасть легко





Материнская и отеческая забота, которую мы получаем (или не получаем в раннем детстве), сродни нашей корневой системе:

- глубоко скрыта, её трудно увидеть напрямую, но она — основа всего, что позволяет нам расти и развиваться.
- оказывает огромное влияние на наше ощущение эмоциональной безопасности, на способность заботиться о других людях, восприимчивость и чувства, касающиеся дома, семьи, вопросов доверия, верности, взаимоотношения.



Наиболее глубокие отпечатки, которые закладываются в семье, формируются в довербальной стадии нашей жизни. Это особо характерно для переживаний, связанных с матерью и отцом (или другими важными фигурами, их заменяющими).

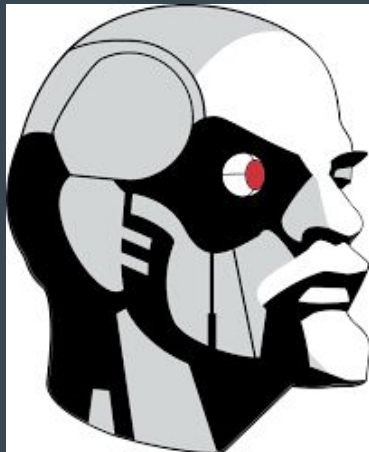
Ранние установки очень эмоциональны, бессознательны и сложны для восприятия – их трудно выразить словами и объективно понять, для проработки необходимо подбирать способы, позволяющие миновать когнитивный пласт восприятия, «нырнуть под сумеречную зону» наших теневого качества и травмированных аспектов.

Метафорический подход этому подходит как нельзя лучше, он позволяет оказаться в чистом и спокойном пространстве уверенной мудрости, минуя когнитивный уровень, без перегрузов “интеллектуальной операционной системы”.

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ

Способы обработки исходящей и входящей информации сравнимы с «внутренними операционными системами»:

1. «интеллектуальная операционная система»
2. «чувственная операционная система»



Бывают ситуации, когда обе операционные системы работают одновременно: речь идет о стрессе, а также обстоятельствах, в которых нужно принять судьбоносные решения.

Чувства - дрящаяся и более устойчивая основа вспыхивающих эмоций, а эмоции – это быстрые и краткосрочные элементы чувств.

Есть люди, которые воспринимают информацию эмоционально и следуют за собственными чувствами в процессе её переработки.

В «чувственной операционной системе» многое определяет качество самих чувств: насколько они развиты, дифференцированы, чисты, высоки, дисциплинированы.



**Также «чувственная операционная система» зависит от текущего состояния нервной системы и наличия активных стрессовых факторов.**

# Запуск эмоциональной реакции

Жизненная ситуация



Интерпретация



Эмоциональная реакция



Последствия (болезнь, депрессия)



Психологи в наше время считают, что именно эмоциональный интеллект является самым ценным навыком для любого человека.

Это верно лишь отчасти, поскольку еще в преобладающем большинстве существуют профессии, где когнитивное развитие является определяющим.



Если говорить о счастье в целом, и об умении общаться с людьми, то здесь эмоциональному интеллекту нет равных. Он влияет на то, как мы управляем своим поведением, решаем проблемы в социуме, принимаем решения, достигаем целей

=> чем лучше состояние «эмоциональных корней человека», тем лучше будет и его жизнь.





## Составляющие EI:

• Эмоциональная осведомленность – это самосознание и понимание своих эмоций, постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

- Самомотивация – управление своим поведением, за счет управления эмоциями.
- Эмпатия – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.
- Управление своими эмоциями – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, другими словами – произвольное управление своими эмоциями.
- Управление эмоциями других – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ШАГОВ, В ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИХ, КАК МИНИМУМ, ТРИ НАВЫКА (EI) - соотнести по номерам

- 1) Эмпатия – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.
- 2) Управление своими эмоциями – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, другими словами – произвольное управление своими эмоциями.
- 3) Самомотивация – управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

1) Процесс сбора информации для поиска, интервьюирование родственников может сопровождаться как большой скованностью в эмоциональном проявлении, так и обратно – в рефлексии и совместном проживании определенных чувств, сплочении вокруг общего процесса познания и принятия самих себя.

2) Экспедиция в места, где разворачивалась история семьи (генетическая память и работа зеркальных нейронов автоматически подбирает ассоциацию, поднимая чувства, когда человек оказывается в значимых для семьи географических местах (где жили, работали или вынуждены были находиться, места захоронений) – как способ распечатать или «контейнировать» некие эмоциональные состояния. Возникновение желания «делиться результатом поисков», взаимодействовать не только со своим родственным кругом, но и с теми, кто «идет по следам».

3) Обнаружение артефактов или сведений из документов о жизни предков мотивирует к большому познанию пространства и времени, в котором они жили => возникает желание «примерить на себя» те обстоятельства и смоделировать ту реальность (критические вопросы: «А как бы повел себя я в таких условиях?»). Активируются центры, что отвечают за гибкость мышления и отношения, умение подстраиваться под изменяющиеся обстоятельства.

## Какие качественные улучшения принесет в семейную жизнь тренировка и повышение уровня (EI):

- усиление стрессоустойчивости, профилактика развития неврозов
- эффективная коммуникация с другими
- правильная расстановка приоритетов и целей
- запуск постоянного процесса по выстраиванию новых нейронных связей, где есть место осознанному самоконтролю в регулировании своей эмоциональной реактивности (самоконтроль не равно “подавление”, а = “выбор”)

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Колыбелью навыков взаимоотношений, запечатленных и вызревших в ранние годы личности, являются традиции и семья, её «сундук с нематериальным наследством».

Довольно распространено, что всеобщая история как предмет остаётся непонятна восприятию - мы к ней безучастны, ровно до тех пор, пока имеем в своем представлении «зазор-обрыв» между собой и происходящим «когда-то с кем-то». Генеалогия же, являясь одной из вспомогательной исторических дисциплин (ВИД), насыщена ассоциациями и образами, и помогает восполнить эти “битые пиксели в матрице” самоидентификации личности.

Исследование собственной семейной истории в тот или иной момент инициирует пересмотр отношения к себе и близким, по цепочке поменяется и его отношение к внешнему окружению: повышается осознание, ответственность и вовлечение в коллективные процессы, развивается навык работы в команде.

Занимаясь генеалогией, человек рано или поздно трансформирует скрытые и явные эмоциональные установки, другими словами «тренирует» эмоциональный интеллект, а именно:

- раскрывается к сопереживанию благодаря ассоциациям (метафоричные образы) и проекциям (идентичность в чем-либо с определенным значимым лицом в роду);
- лучше понимает мотив поведения членов семьи и других людей;
- распознаёт негативные особенности, касающиеся житейских нюансов, которые, прежде всего, имеют прямое отношение к своим взаимоотношениям, выстраивающимся на уровне эмоционального реагирования;



- в результате он становится способен создать ресурсную опору на «голос предков», или, по проективному принципу - на самого себя;

- и учится осознанно управлять своим эмоциональным состоянием.



Благоприятность развития судьбы человека зависит от самосознания (которое включает в себя: самопонимание, самооценку, саморегуляцию), или отношения к самому себе (= как продолжению истории судеб своей семьи, своей страны). Перечисленное входит в описательную область эмоционального интеллекта, а изучение семейной истории позволяет собрать «недостающие элементы паззла», рассмотреть:

1) что за биографические подробности были в семейной системе => как проявились и повлияли (и на каких уровнях поколений)

2) как быстро мы осознаем и умеем выбраться из пагубных объятий обусловленной эмоциональной реактивности => принятие свершившегося опыта (после стадий «отвержения» или «горевания» в конечном счёте – «благодарность») и освобождение.

# РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ТЕМЕ

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. - М.: Прогресс, 1988.
2. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. - М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. *Скачать онлайн-версию книги можно здесь:*  
<https://www.chitalkino.ru/shuttsenberger-a-a/sindrom-predkov-2/>
3. Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна: Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2003.
4. Хеллингер Б. И в середине тебе станет легко: Книга для тех, кто хочет найти гармонию в отношениях, любви и стать счастливым: Пер. с нем. - М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2003.
5. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика // Под ред. К. Бейкер и А. Я. Варги. - М.: Когито-Центр, 2005.
6. Шутценбергер А. А. Психогенеалогия: как излечить семейные раны и обрести себя. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2010. *Скачать онлайн-версию книги можно здесь:*  
<https://www.chitalkino.ru/shuttsenberger-a-a/psikhogenealogiva/>
7. Сью Джонсон. Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь. М.: Изд-во: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

8. Н. П. Фетискин и др. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: ИП, 2009
9. Адлер Альфред. Психологические технологии. Издательство Академический Проект, Гаудеамус, 2015
10. А. Г. Гурвич. Теория биологического поля. — М.: Советская наука, 1944.
11. А. Г. Гурвич. Митогенетическое излучение [3 изд.] — М., 1945.

# СТАТЬИ

12. Goulding R., Goulding M. Injunctions, decisions, and redeisions // Transactional Analysis Journal. - 1976. - Vol. 6, No 1. - P. 41-48.
13. McNeel J. R. The Parent Interview // Transactional Analysis Journal. - 1976. - Vol. 6, No 1. - P. 61-68.
14. Kellermann N. P. F. (2000). Transmission of Holocaust Trauma. - National Israeli Center for Psychosocial Support of Survivors of the Holocaust and the Second Generation // <http://peterfelix.tripod.com/home/trans.htm>
15. Патогенетическая психотерапия Мясищева // Психотерапия: Учебник / Под ред. Б. В. Карвасарского. — 2-е изд.. — СПб.: Питер, 2002. — С. 214-218. — 672 с. — (Национальная медицинская библиотека).
16. Горностай П. П. Сильная женщина, слабый мужчина? (Семейные игры и сценарии) // Наук. студії із соц. та політ. психології. - К., 2005. - Вип. 9 (12). - С. 3-14.
17. Горностай П. П. Из дебрей жизненного сценария, или Трансактная психодрама // Психодрама и современная психотерапия. - 2005. - No 2-3. - С. 94-98.
18. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. 2007. No 5. С. 57—65.
19. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. — Новополюцк: Полоцкий государственный университет, 2011. — С. 388.

Сложно рассчитать точный коэффициент эмоционального интеллекта, до сих пор нет такого единого теста, который бы показал объективную оценку. Для тех, кто знаком с понятием впервые, тем не менее, вот один из вариантов (время прохождения ~5 мин):


<https://psytests.org/emotional/hall.html>

Тест на эмоциональный интеллект (The Emotional Intelligence Self-Evaluation) разработан Николасом Холлом (Nicholas Hall). Методика построена на общетеоретических представлениях об эмоциональном интеллекте как о личностных характеристиках, позволяющих распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства в каждой конкретной ситуации.



## ЭКРАНИЗАЦИЯ ТЕМЫ (что я рекомендую посмотреть всей семьёй)

1. «Бедные родственники» — российско-французская кинокомедия, 2005 г.
2. «Рубеж» (рабочее название — «Невский пятачок») — российский фантастический приключенческий военный исторический драматический кинофильм, 2018 г.
3. «Тайна Кокó» (англ. Coco) — полнометражный компьютерный анимационный музыкальный фильм, 2017 г.



Будьте  
осознанными  
режиссёрами своих  
судеб!

# ХАБСУДТЕХ2020

ОНЛАЙН



ЕКАТЕРИНА СУЗОРОВА

историк, исследователь  
этнопсихологии, сторонник  
и практик  
психогенеалогического  
подхода

II АПРЕЛЯ 2020 ГОДА

20.30

по Мск и Киеву

МЕЖДУНАРОДНЫЙ

ГЕНЕАЛОГИЧЕСКИЙ

ФЕСТИВАЛЬ



ТЕМА ВЕБИНАРА

"ИСТОКИ:

ЧТО РАНЬШЕ - ЯЙЦО

ИЛИ КУРИЦА?

ИГРА В АССОЦИАЦИИ,

ИЛИ КАК

ИЗУЧЕНИЕ СЕМЕЙНОЙ ИСТОРИИ

НЕМИНУЕМО ПРОКАЧИВАЕТ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ"



ПРОЕКТ

"АРХИВНОГО

ДОЗОРА"



ПЕРВЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ГЕНЕАЛОГИЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ

ОНЛАЙН

с 10:00 до 22:00 ежедневно  
11-12 Апреля 2020г.

семейная-традиция.рф

Генеральный  
партнер  
фестиваля



# ХАБ.СУД.ТЕХ.

10 СТРАН, 46 ЛЕКТОРОВ, БОЛЕЕ 24 ЧАСОВ ПРОГРАММЫ

www.arhizorro.ru/FAQFAQ



ДРЕВО  
ЖИЗНИ

- Клуб -  
- генеалогов -



20:30

Суворова Екатерина [vk.com/suvorova\\_me](https://vk.com/suvorova_me) @seanahata

Историк (МГУ им. М.В.Ломоносова), изучаю семейную историю, исследователь этнопсихологии, сторонник и практик психогенеалогического подхода в изучении памяти поколений.

Тема: «Истоки: что раньше - яйцо или курица? Игра в ассоциации, или как изучение семейной истории неминуемо прокачивает эмоциональный интеллект»



22

Отправляйте донаты, если хотите сказать нам спасибо!

Сбербанк: 2202 2018 6986 3882  
Альфабанк 5521 8626 3480 9166  
Тинькофф 5536 9138 0677 8755  
Яденьги 410011434830406