

Генограма як метод вивчення родини та внутрішньородинних зв'язків була вперше запропонована Мюррей Боуен у 1978 році. Генограма – це своєрідна карта історії родини, на якій за допомогою спеціальних символів описано стосунки та події, що трапились з представниками різних її поколінь. Генограма допомагає побачити свій рід зі всіма його процесами, закономірностями, протиріччями, унікальним досвідом пращурів. Ці «закони життя родини», як показують чисельні дослідження, впливають на життя сучасних представників родини.

Завдяки генограмі родина і психотерапевт можуть побачити певну цілісну картину, розглядаючи феномени та події життя сім'ї у часовій перспективі. Зручними характеристиками даного підходу є структурованість та схематизованість.

Рекомендації: як скласти генограму

- варто розпочати з чернетки и бути готовим, що з першого разу, як правило, генограму намалювати не вдається;
- добре підходить аркуш розміром А4 або А5, ще краще – ватман;
- для початку можна скласти просту матрицю – адже у всіх нас і у наших предків були мами і папи, отже, варто передбачити для них місце на чернетці.

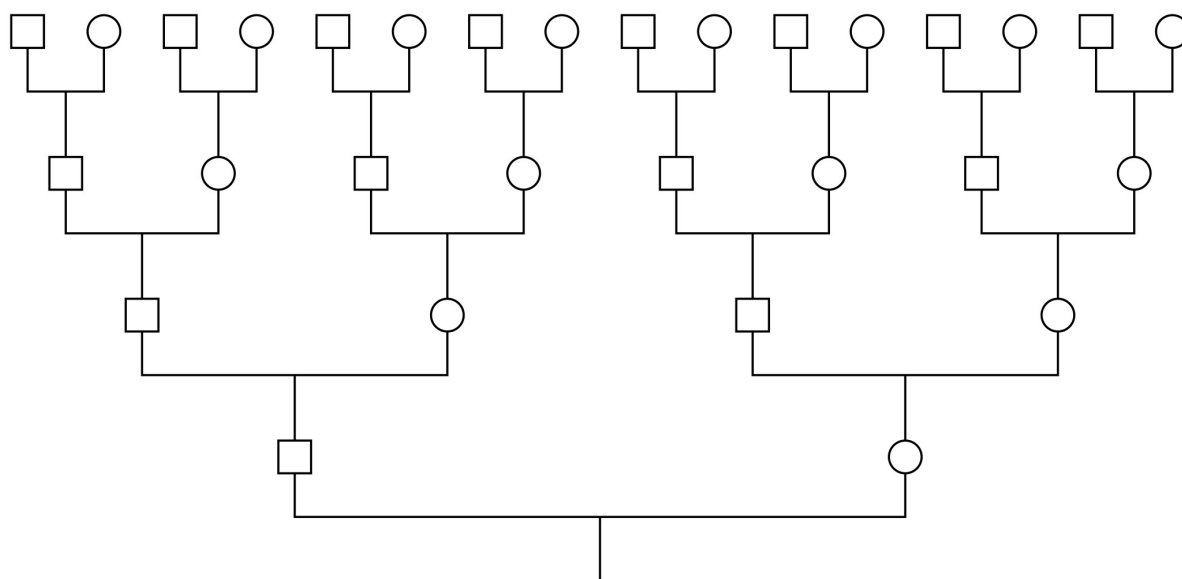


Рисунок 1. Приклад найпростішої матриці, з якої можна розпочати складання генограми

Існують правила зображення членів сімейної системи на генорамі. Основні умовні позначення заведені на рисунку 2, крім того, варто пам'ятати наступне:

- схему розпочинайте знизу-вгору, першого зображуйте себе;
- стосунки між людьми завжди позначаються лінією (вид лінії уточнено на рисунку 2);
- чоловіки в парах зазвичай зображуються зліва, а жінки – справа;

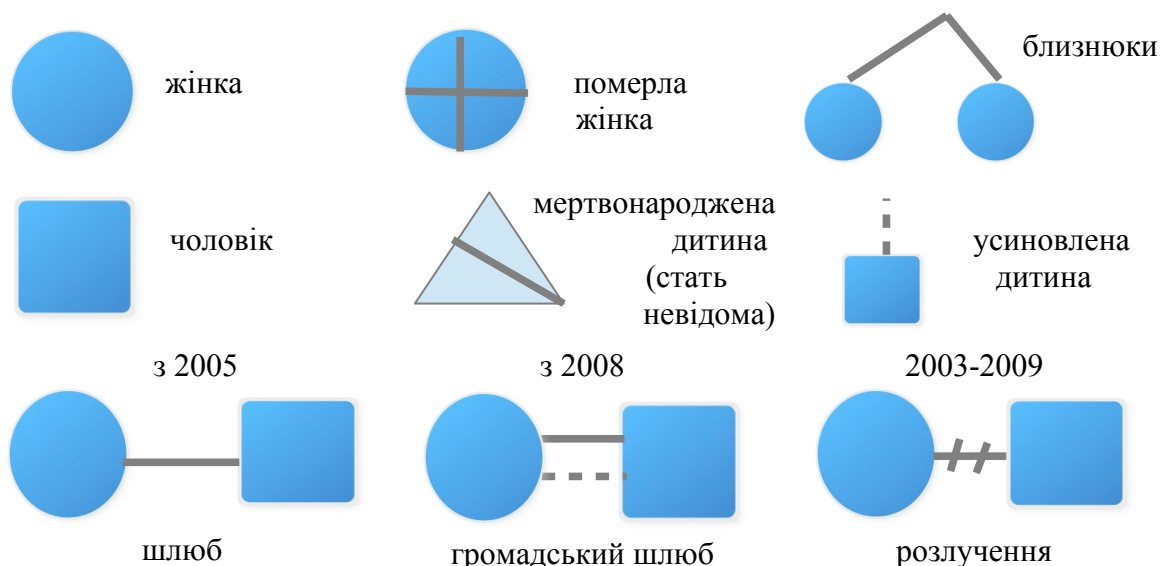


Рисунок 2. Основні умовні позначення у генограмі

- зазначаються дати життя, роки вступлення до шлюбу та виходу з нього;
- важливою є інформація і про померлих або загинувших предків, перервані вагітності, викидні або мертвонароджених дітей. Збір такої інформації у рідних може бути зустрінутий з великим супротивом – треба бути готовим до цього;

□ додаткова інформація – хвороби, на які страждала людина, професія, якісь визначні події життя – записується поряд з квадратами або кружечками.

Не забудьте відмітити на генограмі себе! Так як для вас вона і будується, ви є так званий «ідентифікований пацієнт» або «пробанд» і визначаєтесь подвійною лінією контуру кружечка або квадрата відповідно.

Зберігайте свою генограму в безпечному місці, адже у ній може бути інформація, неприємна або небажана для інших членів родини. Завжди зберігайте конфіденційність членів родини, коли ділитесь своєю генограмою з

людьми, що не входять до родини.

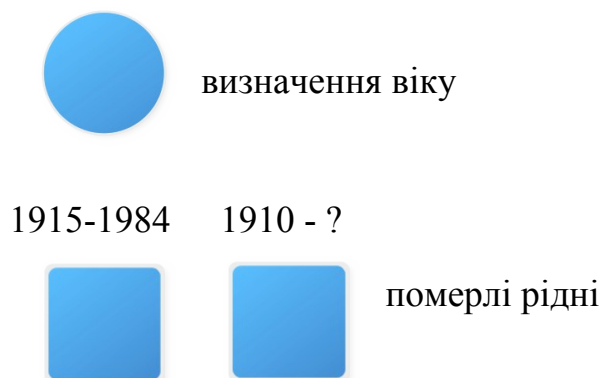


Рисунок 3. Зазначення віку

**Питання до сімейного дерева,
на які може звернути увагу психотерапевт**

Загальні питання

1. Скільки років було Вам, коли загинули Ваші пращури та народились потомки?
2. Якими були національність, віросповідання, сімейний стан, образ життя, професія та особистісні характеристики різних членів родини? Чи страждав хтось із них на соматичні або психічні захворювання? Чи існують у родині тайни – алкоголізм, суїциди, психічні відхилення, епілепсія або делінквентність?
3. Які стосунки у Вас із різними членами родини, зокрема батьком, матір'ю, братами та сестрами, а також власними дітьми? Як члени родини ставляться один до одного? Як ці стосунки змінювались з роками?
4. Які Ваші етнічні корені? Наскільки вони емоційно приймаються або відторгаються? Яке етнічне походження інших членів родини? Чи переживала родина потрясіння, пов'язані зі зміною культурних обставин? Як довго родина живе у даній країні?
5. Які Ваші релігійні корені? Чи слідує у Вашій родині релігійним традиціям? Як саме Ви до них ставитеся? Наскільки Ваші релігійні переконання

співпадають з переконаннями інших членів родинного дерева? Чи існують тут взаємопорозуміння або конфлікт?

6. Який соціальний та економічний статус родин, представлених на дереві? Зокрема Вашої батьківської сім'ї та Вашої власної?

7. Якою була психологічна атмосфера у сім'ях Ваших рідних та Ваших батьків, коли Ви були дитиною? Які події сталися у родині за той період (народження дітей, смерті бабусь та дідусей, реструктуризація сімейних відносин – окреме проживання подружжя, розлучення, повторний шлюб)? Які види сімейної активності Ви пам'ятаєте?

8. Що Ви думаєте з приводу Вашого зачаття? Чи були Ви очікуваною дитиною? Якщо так, то чому? Чи було Ваше народження даниною традиції? Чи було Ваше народження випадковістю або рішенням, прийнятим після довгих роздумів? Чи співпала стать з очікуваннями батьків? Чи були Ви довгоочікуваним спадкоємцем чоловічої статі? Або дівчинкою, яка народилась, аби компенсувати засилля чоловіків?

9. Наскільки за своїми якостями Ви відповідали очікуванням батьків? Чи були батьки єдині у своїх бажаннях? Або мати хотіла, щоб Вам були притаманні одні якості, а батько – інші?

Внутрішньоутробний період та пологи

10. Яким було родинне життя під час Вашого внутрішньоутробного розвитку? Чи спостерігався економічний стрес? Як відчувала себе Ваша мати під час вагітності? Чи страждала вона на якусь серйозну хворобу? На підвищений кров'яний тиск? Чи зверталась вона до лікаря з приводу цих хвороб? Чи знаходилась на збереженні? Чи існувала загроза її або Вашому життю?

11. Яким був Ваш стан під час пологів? Чи були всі функції в порядку або були якісь відхилення? Якщо так, то які?

12. Чи народились Ви вчасно або пологи були передчасними чи пізніми? Яка була Ваша вага при народженні? Скільки тривали пологи? Чи були

ускладнення? Неправильне положення у родовому каналі?

13. Яким був стан Вашої матері після пологів? Чи відчували Ви себе відповідальним за якісь порушення її здоров'я?

Молодший вік

14. Яким було Ваше здоров'я у молодшому віці? Чи були якісь ознаки того, що одні зони тіла та фізіологічні системи домінували над іншими (наприклад, чутливість шкіри, респіраторні або інші розлади)?

15. Як швидко встановились Ваші біологічні ритми? Чи спостерігався період нестабільності? Зокрема, наскільки регулярними були періоди сну та бадьорості протягом молодшого віку?

16. Якими були особливості Вашого темперамента у цей час? Як Ви харчувались? Чи годували Вас груддю? Якщо так, то як довго?

17. Скільки місяців Вам було, коли Ви навчились сидіти? Ходити? Бігати? Чи була стадія плазування? В якому віці Ви почали розмовляти? Як це сталося? Чи почали Ви з декількох простих слів? Або мовчали, а потім почали розмовляти реченнями?

18. Чи можете Ви пригадати випадки, коли Ви болісно переживали розставання з батьками або родиною? Як Ви поводитись у таких випадках?

19. Чи можете Ви пригадати такі випадки, коли Ви були прив'язані до одного з батьків та ревнували його до іншого? Як Ви опановували ці почуття?

20. Чи Ви все ще близькі з Вашими батьками? Як з часом змінилось Ваше ставлення до батьків, коли Ви дізнались щось про них і про себе? Чи можете Ви увійти у положення батьків та подивитись на світ їх очима?

Дошкільний вік

21. Як Ви виявляли свою непокору? Активно та безпосередньо, кажучи "ні", або намагаючись зробити щось протилежне від того, чого від Вас вимагали? Або через непокорування? Або більш непрямо, через мовчання та занурюючись у себе? Як оточуючі Вас люди долали Ваше непокорування?

22. Як Ви зустрічали спроби Вас "соціалізувати"? Прищепити Вам

навички контролю сечовипускання та дефекації?

23. Чи створювали Ви свій власний світ у дитинстві? Чи був у Вас там уявлюваний товариш або рідна людина? Ви створювали цей секретний світ самі або з братом, сестрою чи близьким другом? Чи була у Вас таємна мова?

24. Чи був у Вас особливий предмет, який супроводжував Вас, куди б Ви не пішли? Скільки років Вам було, коли Ви прив'язались до нього? Скільки тривала ця прив'язаність? Що сталося, коли цей предмет значно забруднився? Чи була знайдена йому заміна?

Шкільний вік

25. Скільки Вам було років, коли Ви пішли до школи? У скільки Ви її закінчили? Чи можете Ви перелічити школи, в яких Ви навчались? Якою була кожна з них? Як суміщувались навчання та гра?

26. Які сторони шкільного життя приносили Вам радість? За якими предметами, в яких кружках Ви досягали успіху? Що було для Вас складним і не подобалось?

27. З ким Ви товаришували у школі? Чи були у Вас товариські стосунки з вчителями? Чи траплялось так, що Вас залякували або до Вас чіплялись?

28. Чи хтось из вчителів особливо вплинув на Вас?

29. Які экзамени Ви склали успішно? Які провалили? Як Ви справлялись з экзаменами?

30. Яким був стан Вашого здоров'я у шкільні роки? Чи регулярно Ви відвідували школу або були часті і тривалі пропуски? Якщо так, то через що?

31. Як Ваші батьки ставились до шкільного навчання в цілому? До Вашої конкретної школи?

Юнацький вік

32. Як би Ви описали свій юнацький вік? Як поступовий рух до дорослості? Або як період бурхливих потрясінь?

33. Як Ви пережили розставання з домом? Фамільним будинком або квартирою? З сімейними цінностями та традиціями? Чи відбулось це

розставання відносно спокійно або супроводжувалось бурхливим протестом? Як поставились Ваші батьки до розлучення з Вами? Яким було Ваше ставлення до власних дітей, коли вони досягли підліткового віку?

34. Як Ви поставились до змін у Вашій зовнішності? До змін у формі тіла, оформленню дорослих геніталій?

35. Як розвивалось у Вас у дорослому віці почуття ідентичності? Коли Ви обрали напрямок, яким хотіли ідти? Як поставились Ваші батьки до цього рішення?

36. Заважали або, навпаки, сприяли реалізації прийнятих Вами рішень про майбутнє періоди навчання, служби в армії тощо?

Середній вік

37. Де Ви працювали? Як довго? Як Ви опинились на цій роботі? Чи було це результатом Вашого власного вибору або на Ваш вибір вплинули соціальні чи економічні умови, наприклад, матеріальний Вашої родини, Ваша освіта, підготовка?

38. Якщо Ви обрали роботу самі, наскільки вона співвідноситься з Вашими цінностями? Яке значення Ви надаєте владі, грошам, естетичним чи релігійним принципам, турботі про інших або інтелектуальним запитам?

39. Наскільки Ви реалізували себе в роботі? Чи приносить вона Вам задоволення? Що, на Ваш погляд, вона Вам дає?

40. Чи є у Вас тривалі стосунки із людиною протилежної або Вашої статі? Якщо так, як довго вони тривають? Як би Ви їх охарактеризували: приятелі, друзі, коханці? Чи оформлені ці стосунки офіційним шлюбом? Чи є діти?

41. Зі скількома людьми Ви підтримуєте стосунки на даний час? Зі скількома в минулому?

42. Чи задовольняє Вас фізичний аспект цих стосунків? Чи задовольняє вона Вашого партнера? Чи існують будь-які розбіжності між вами? Як часто Ви вступаєте до інтимних стосунків? Чи практикуєте Ви попередні любовні пестоші?

43. Які інтимні стосунки Ви підтримували у минулому?

44. Що Вам подобається робити окрім роботи? Чи займаєтесь Ви цим так часто, як хотілося б? Як реагують інші люди на ці Ваші улюблені справи?

45. Чи поділяють Ваш партнер або інші члени родини Ваші заняття у вільний час?

46. Чи тривали ці заняття протягом кількох років або Ви їх часто змінювали?

47. Чи притаманні Вам суворі громадські принципи? Якщо так, то як Ви їх виявляєте? Як це впливає на організацію Вашого власного життя?

48. Чи поділяють інші члени сім'ї Ваші переконання та чи схвалюють Ваші вчинки?

Третій вік

49. Що Ви думаєте про вихід на пенсію? Чи чекаєте Ви на нього з нетерпінням або боїтесь? Якщо це вже відбулось, як Ви до цього ставитесь?

50. Чим Ви займаєтесь після виходу на пенсію? Чи розпочали Ви нову кар'єру? Або Ви закінчуєте ту частину своєї роботи, на яку у Вас не вистачало часу, коли Ви були зайняті весь робочий день?

51. Чи є ці види діяльності особистими або громадськими? Чи приймаєте Ви участь у будь-яких колективних заняттях вечорами? Чи відвідуєте «університет третього віку»? Спортивний або будь-який інший клуб?

52. Чи є у Вас друзі? Постійні розваги?

53. Що відбулось у Вашому сімейному житті після того, як Ви або ваш партнер вийшли на пенсію?

54. Які зв'язки Вам вдалось зберегти з попередніми періодами Вашого життя? З попередньою роботою або колегами по роботі? З дитинством або підлітковим віком?

55. Чи подобається Вам усамітнення? Або компанії? Або і те, і інше? Чи вдається Вам добитись правильного співвідношення між ними?

Похилий вік

56. Які обмеження у Вашому житті Ви відчули (якщо взагалі щось відчули) по досягненню старості? Чи є у Вас фізичні скарги? Чи страждають органи чуття? Пам'ять? Орієнтація?

57. До кого Ви можете звернутись, якщо захворієте та Вам потрібна буде допомога?

58. Як Ви підготувались до можливого підсилення залежності?

59. Чи є у Вас відчуття, що Вам потрібно завершити багато справ?

60. Чи дратує Вас зовнішній світ?

61. Наскільки Ви готові до смерті? Чи готові Ви піти? Чи є відчуття того, що Ви не встигли повністю реалізувати себе в житті? Чи приймаєте Ви думку про те, що життя пройшло даремно, чи немає у Вас нав'язливого відчуття, що Ви могли щось зробити, але не зробили?

62. Яки Ваші погляди на життя після смерті? На Судний день? Що Ви думаєте про безсмертя душі? Або про присутність мертвих у спогадах?

Питання для психотерапевта, який працює з генограмою клієнта

1. Як би Ви описали стиль життя свого клієнта?

2. Як цей індивідуальний стиль відбивається на його поведінці? На тому, як він сміється? Або пише? Малює? Або як він грає словами? Або робить щось ще?

3. Яки риси Вашого клієнта здаються Вам унікальними? В чому Ваш клієнт сам вважає себе унікальним?

Література:

1. Векилова С. А. Генограмма как метод исследования межпоколенческих отношений семьи / Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. Вып. 3. – СПб. : Изд-во АНО «ИПП», 2009. – С. 30-34.
2. Де Гольжак В. История в наследство: Семейный роман и социальная траектория / Винцент Де Гольжак / Перев. с франц. И. К. Масалкова. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 233 с.
3. Слабинский В. Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. Практическое руководство. – СПб. : Наука и техника, 2009. – 464 с.
4. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика / под ред. Бейкер К., Варга А. Я. – М. : Когито-Центр, 2005. – 496 с.
5. Хеллингер Б. Источнику не нужно спрашивать пути / Берт Хеллингер. – М. : Институт консультирования и семейных решений, 2010. – 320 с.
6. Хиггинс Р. Методы анализа клинических случаев. Руководство для начинающих психотерапевтов / Роберт Хиггинс. – М. : Когито-Центр, 2003. – 168 с.
7. Черников А. В. Системная семейная терапия. Классика и современность / Александр Черников. – М. : Класс, 2005. – 400 с.
8. Шутценбергер А. А. Психогенеалогия / Анн Анселин Шутценбергер. – М. : Психотерапия, 2010. – 224 с.
9. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы / Анн Анселин Шутценбергер. – М. : Издательство института психотерапии, 2005. – 256 с.