

Warszawa, 13 września 2023 r.

„GENOGRAM- NARZĘDZIE KTÓRE POZWAŁA ZROZUMIEĆ RODZINĘ”



„Zrozumienie historii własnej rodziny pozwala nam zmienić naszą przyszłość.”

Monica McGoldrick

Psychoanalicy przywiązują dużą wagę do przeszłości. Zastanawiają się, jak wpływa ona na to, co się obecnie dzieje z pacjentem, i na jego problemy. Według nich przeszłość wręcz determinuje nasze teraźniejsze życie. Pierwsi terapeuci rodzinni często przechodzili trening psychoanalityczny. Być może dlatego zainteresowali się przeszłością - nie tylko pacjenta, ale całej jego rodziny. Dociekali, czy to, co się działo w przeszłych pokoleniach w rodzinie pacjenta, ma wpływ na funkcjonowanie rodziny, którą on stworzył.

Genogram jest jak psychologiczne drzewo genealogiczne. To schematyczny rysunek, przedstawiający członków rodziny, przynajmniej trzy pokolenia wstecz, łączące ich więzy pokrewieństwa oraz obrazujący podstawowe wzorce relacji rodzinnych.

Technika pracy z genogramem często stosowana jest w gabinecie psychoterapeutycznym, ponieważ pozwala zarówno pacjentowi, jak i terapeucie na wspólną analizę transgeneracyjnych wzorców zachowań, przekonań, mitów rodzinnych, sposobów

komunikacji czy sposobów radzenia sobie z problemami. Często w rodzinie zupełnie nieświadomie przekazywane są traumy, depresje, podatność na uzależnienia czy rozwody. Analizując genogram zyskujemy świadomość tego, dlaczego kolejne pokolenia 'dziedziczą' pewne wzorce funkcjonowania.

Rodzina i jej historia

Rodzina to system powiązań, relacji, zależności, uczuć oraz zobowiązań. Ma ogromny wpływ na całe życie człowieka. Zwłaszcza pierwsze pięć lat życia jest kluczowe dla rozwoju jednostki.

Poszukiwanie informacji o swojej rodzinie pomaga zaspokoić potrzebę przynależności, budować poczucie bezpieczeństwa oraz tożsamość. Analiza genogramu stanowi doskonałą okazję do



poznania historii rodzinnych, które konstytuują daną rodzinę. W ujęciu tradycyjnym, genogram pozwala pacjentom w sposób naturalny rozpocząć opowieści rodzinne, a co za tym idzie, prowadzi do refleksji nad tymi opowieściami. Uczestnicy spotkania terapeutycznego mogą sobie zadawać pytania o to, w jaki sposób historie opowiadane w rodzinie w przeszłości mogą wpływać na to, co się w niej dzieje teraz, jakie historie są powtarzane.

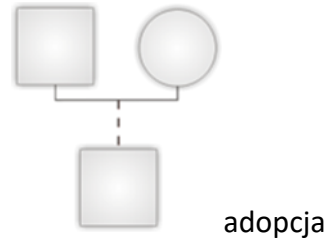
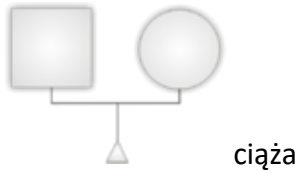
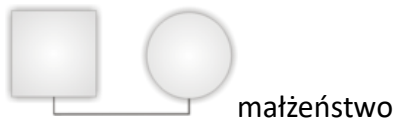
Jak stworzyć genogram?


Stworzenie genogramu zazwyczaj zajmuje jedną sesję, jednak odwoływanie się do niego może trwać potem jeszcze długie tygodnie. Na spotkaniu terapeuty dokładnie wyjaśnia, co oznaczają poszczególne znaki, jak tworzyć genogram, jak zaznaczać relacje oraz interpretować poszczególne jego elementy. Jest to wspólna podróż terapeuty i pacjenta, która rozrysowana jest na dużym arkuszu papieru.


Oto przykładowe oznaczenia oraz symbole używane w genogramie¹:

Płeć	Wiek
 kobieta	
 mężczyzna	

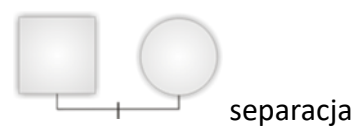
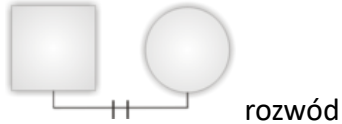
¹ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Genogram>



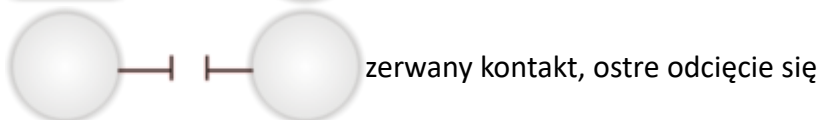
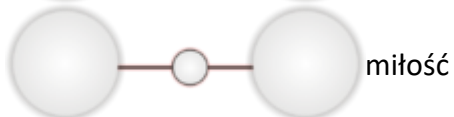
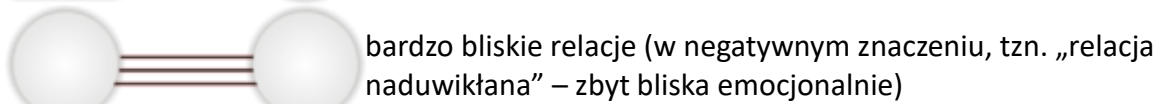
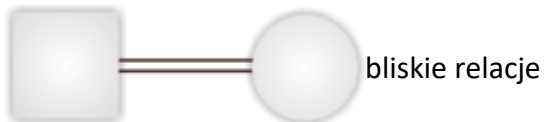
 osoba zmarła (przekreślony symbol, w środku można napisać ile miała lat jak umarła, obok powód śmierci)

ca  choroba nowotworowa

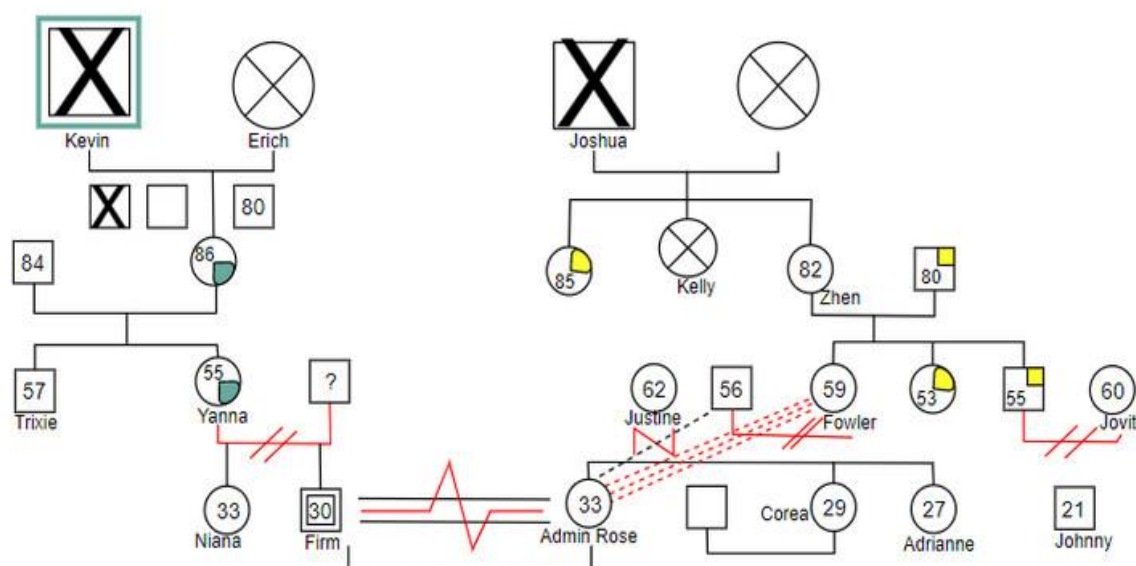
 więzienie



Oznaczenia relacji.



Przykład genogramu²:



Stworzenie genogramu poleciłabym każdemu, kto jest ciekaw swoich korzeni – chce wiedzieć, kim byli jego przodkowie i jaki mieli wpływ na obecne jego losy. Tworzenie genogramu jest niepowtarzalną okazją do tego, by przejrzeć się w swojej rodzinie jak w lustrze i wyciągnąć z tego wnioski przydatne we własnym życiu.

(-) Magdalena Stupakowska

Magdalena Stupakowska – psychoterapeutka w Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi konsultacje, psychoterapię rodzin i par oraz psychoterapię indywidualną młodzieży i dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.wawer.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



@SPRWawer

² <https://www.mindonmap.com/blog/what-is-a-genogram/>