

GENOGRAM RODZINNY

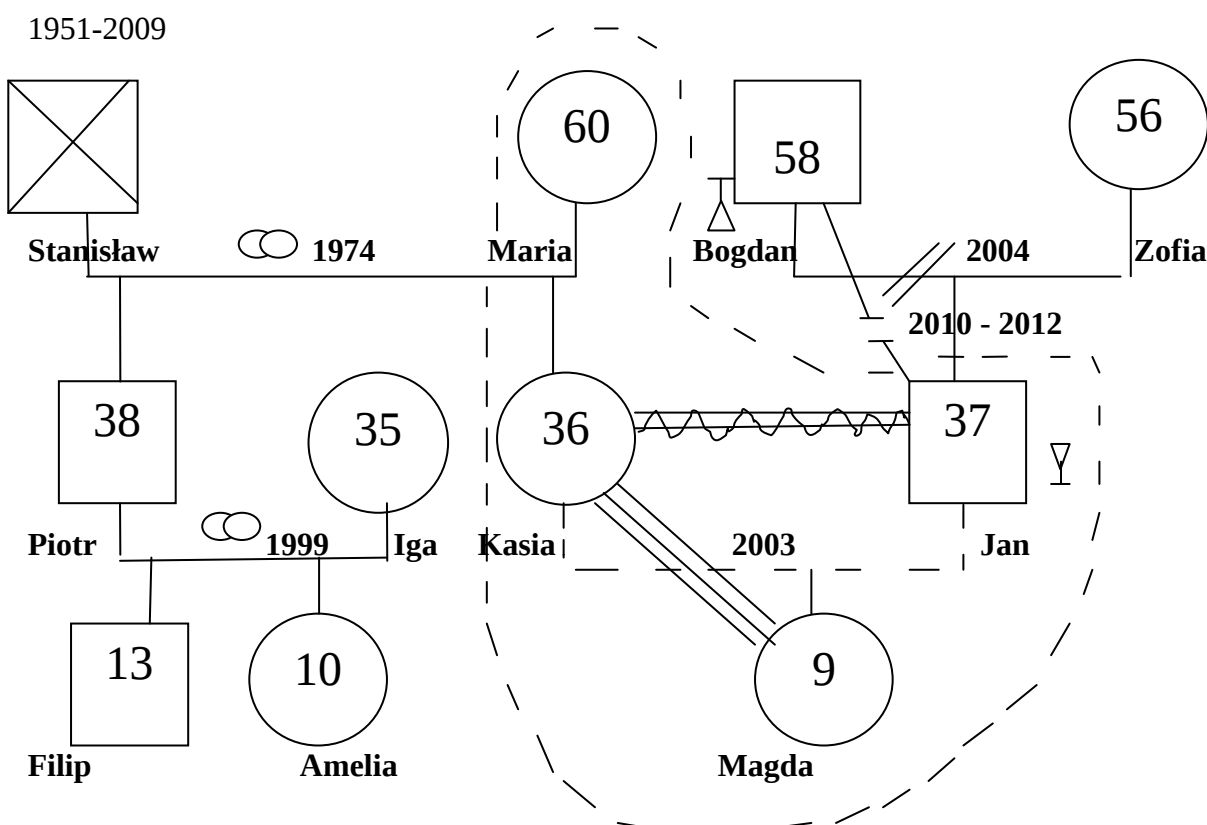
Genogram to graficzne przedstawienie przekazów transgeneracyjnych występujących w rodzinie - czyli spraw które „powielają się” z pokolenia na pokolenie. Swoim wyglądem może przypominać drzewo genealogiczne - jednak nim nie jest. Drzewo genealogiczne – to potoczna nazwa tablicy potomków, sporządzona dla danej osoby. Zwykle zatrzymuje się na zapisaniu na kartce imion najbliższych członków rodziny, daty urodzenia i śmierci. Z kolei genogram rodzinny ilustruje nie tylko poszczególnych członków rodziny, lecz również związki i relacje występujące między krewnymi. Pozwala także przypuszczać o wizji własnego życia badanej osoby, przekazanej jej przez rodzinę - tego czym jest i jak powinna wyglądać i funkcjonować jej rodzina. Zawiera informacje i stwarza przestrzeń do odczytania tego wszystkiego, co dana osoba otrzymała od swojej rodziny pochodzenia (zasoby nie tylko materialne, ale przede wszystkim psychologiczne, emocjonalne, duchowe) upatrując w nich prawdopodobne przyczyny jej aktualnej sytuacji życiowej. Może być źródłem informacji na temat ról przypisanych kobietom i mężczyznom lub o sposobach radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, czy tendencjach w zachowaniu podczas rozwiązywania konfliktów. Ponadto genogram posiada dane dotyczące ważnych dat z życia członków rodziny, daty zawierania, bądź rozpadu małżeństw, ważne wydarzenia, zaburzenia psychiczne, urazy psychiczne, informację o przebytych chorobach, lub przyczynach zgonów. Umożliwia poznanie dysfunkcyjnych "tradycji" rodzinnych, nieświadomie przekazywanych z pokolenia na pokolenie, takich jak trudności w związkach interpersonalnych, tendencje poligamiczne, uzależnienia (np. alkoholizm). Genogram znajduje swoje zastosowanie głównie w pracy socjalnej z rodzinami, systemowej terapii rodzin oraz w psychoterapii w ramach pogłębionej diagnozy relacji w rodzinie oraz łatwego dekodowania (rozszyfrowania, lub odczytania występujących w rodzinie schematów postępowania). Umożliwia lepsze zrozumienie podłoża takich a nie innych zachowań, wyborów, decyzji lub ich braku oraz wynikających z tego skutków (nie tylko negatywnych, ale też pozytywnych). Poprzez pracę z genogramem możemy dowiedzieć się z jakimi trudnościami borykała się nasza rodzina i jaki to ma wpływ na moje postawy dzisiaj. Ale też dajemy sobie przestrzeń do tego, by poznać wartości kultywowane w naszej rodzinie oraz doświadczyć siły i poznać możliwości jakie drzemią w nas dzięki temu, że pochodzimy właśnie z takiej, a nie innej rodziny. Czyli tego wszystkiego, co może stanowić mocną stronę naszej rodziny.

Genogram można próbować narysować samemu, można też tworzyć go z całą rodziną. Wówczas nadarza się okazja do tego, by opowiedzieć dzieciom coś na temat poszczególnych członków rodziny. One nie zawsze znają, czy pamiętają wszystkie ciotki, wujków, czy dalszych krewnych. Może się okazać, że podczas wspólnego rysowania genogramu dzieci spontanicznie zaczną się dzielić swoimi spostrzeżeniami na temat członków rodziny. Może się wywiązać ciekawa dyskusja o tym jak się nawzajem spostrzegamy lub jak odbieramy istniejące w rodzinie relacje, rytuały, czy tradycje. Genogram taki powinien zawierać minimum trzy pokolenia, czyli: dziadków, rodziców i ich rodzeństwo z rodzinami oraz dzieci i ich rodziny – jeśli są już dorosłe i założyły swoje rodziny.

Aby pogłębić swoją wiedzę na temat przekazów rodzinnych i nauczyć się nowych wzorców postępowania lub reagowania dobrze jest skontaktować się z osobą wykorzystującą genogram w pracy zawodowej. W Poradni Psychologiczno Pedagogicznej Nr 1 można umówić się ze specjalistami, którzy zajmują się systemową terapią rodzin. Osoby te są do Państwa dyspozycji i chętnie służą wsparciem podczas tworzenia genogramu. Można się umówić na indywidualne omówienie genogramu, albo z całą rodziną. Drugi sposób tworzenia i omawiania genogramu zwykle bywa ciekawszy i daje szersze spojrzenie na rodzinę.

Specjalista z zakresu terapii systemowej podpowie co i w jakiej kolejności należy umieszczać na kartce. Poprzez pytania będzie mógł ukierunkować Państwa na pewne sprawy, lub zwrócić Państwa uwagę na ważne kwestie. Pokieruje rozmową w celu dogłębnego omówienia genogramu i pomoże określić obszary wymagające zmiany. Takie profesjonalne tworzenie genogramu pomaga w nabywaniu większej świadomości siebie i swoich korzeni. To z kolei pozwala na budowanie silnej tożsamości rodzinnej. Ponadto konstruktywnie wpływa na świadome wyznaczanie życiowych celów, realizację wartości i osobisty rozwój. Jest okazją do określenia mitów rodzinnych i „odczarowania” ich wpływu na codzienne życie. Mity te mogą dotyczyć, np przekazu na temat tego, że „dzieci głosu nie mają”, więc nie warto ich słuchać lub tego, iż: „mamy 7 lat chudych, a później będzie 7 lat tłustych” – w związku z czym teraz nie warto podejmować jakiegokolwiek wysiłku zmierzającego do zmiany, bo przecież najpierw musi upłynąć 7 nieszczęśliwych lat... Praca z genogramem podczas spotkań z terapeutą powoduje, iż możemy uczyć się panowania nad niekorzystnym wpływem przekazów pochodzących z rodziny pochodzenia i bardziej świadomie decydować o sobie.

Poniżej przedstawię przykładowy genogram.



Opis genogramu:

- **pokolenie dziadków:**

Stanisław: żył w latach 1951 - 2009

Maria: ma 60 lat i była w związku małżeńskim ze Stanisławem od 1974 roku; w tym związku urodziła się dwójka dzieci: Piotr i Katarzyna;

Bogdan ma 58 lat, był uzależniony od alkoholu;

Zofia ma 56 lat; w 2004 roku Bogdan i Zofia wzięli rozwód;

- **pokolenie rodziców:**

Piotr ma 38 lat i od 1999 roku jest mężem Igi, mają dwójkę dzieci: starszego syna - Filipa i młodszą córkę – Amelię;

Iga ma 35 lat, jest żoną Piotra;

Kasia ma 36 lat, od 2003 r. jest w związku nieformalnym z Janem; mają córkę- Magdę;

Jan- 37 lat; nadużywa alkoholu, z Kasią łączy go silna ale konfliktowa więź; od 2010 r. nie utrzymuje kontaktów ze swoim ojcem;

- **pokolenie dzieci:**

Filip – lat 13, najstarsze dziecko Piotra i Igi, brat Amelki;

Amelia- 10 lat

Magda – 9 lat; jedynaczka, córka Katarzyny i Jana; ma bardzo bliską więź z mamą

Maria, Kasia, Jan i Magda mieszkają razem w jednym domu – dlatego są otoczeni pętlą.

➤ **Symbolika dodatkowa:**

1) W pracy nad genogramem wykorzystuje się również własne symbole - służące do oznaczania różnych ważnych aspektów z życia rodziny, np.:

- choroby, w tym psychicznej (np. zakreskowana lewa połowa symbolu osoby),
- wyjście z nałogu, podjęcie terapii (np. kropkowana dolna połowa symbolu osoby),
- homoseksualizmu (np. wewnątrz figury osoby wpisany jest trójkąt).

3) Wokół symboli osób warto zapisywać ważne informacje dotyczące tych konkretnych osób czy relacji. I tak:

❖ przy osobach:

- ✓ zawód, wykształcenie, praca wykonywana,
- ✓ okres pozostawania bez pracy,
- ✓ długość przebywania na emigracji zarobkowej,
- ✓ rodzaj i czas trwania uzależnienia lub choroby, wiek w chwili jej rozpoczęcia,
- ✓ wiek płodu w przypadku ciąży (w momencie rysowania genogramu) lub w chwili poronienia.

❖ przy relacjach:

- ✓ data zawarcia ślubu lub ogłoszenia rozwodu, separacji,
- ✓ rodzaj zawartego małżeństwa - cywilne czy sakramentalne,
- ✓ okresu powstania danej relacji - wrogości czy odcięcia (np. 1855 -1860),

Z pokolenia na pokolenie wiele relacji, czy ról rodzinnych powtarza się. Dzięki genogramowi możemy poznać dokładnie strukturę danej rodziny oraz jej wzory funkcjonowania. Posiadając taką wiedzę możemy świadomie modelować, bądź kształtować relacje i stosunki poszczególnych członków danej rodziny oraz pozytywnie wpływać na kolejne pokolenia w tej generacji. W związku z tym zachęcam do tworzenia i poznawania swoich genogramów.

Korzystałam z następujących źródeł:

- Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny, Bogdan de Barbaro (red.), Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego Kraków 1999
- Terapia rodziny, Teoria i praktyka, Virginia Satir, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000
- <http://pl.wikipedia.org/wiki/Genogram>

mgr Anna Konopka