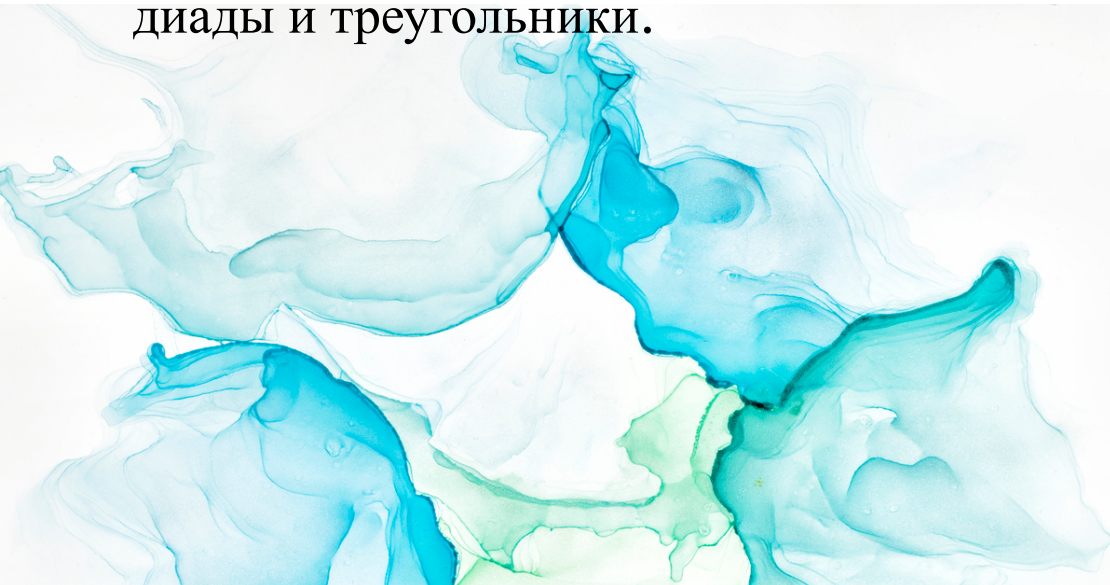


Родители и сценарий жизни

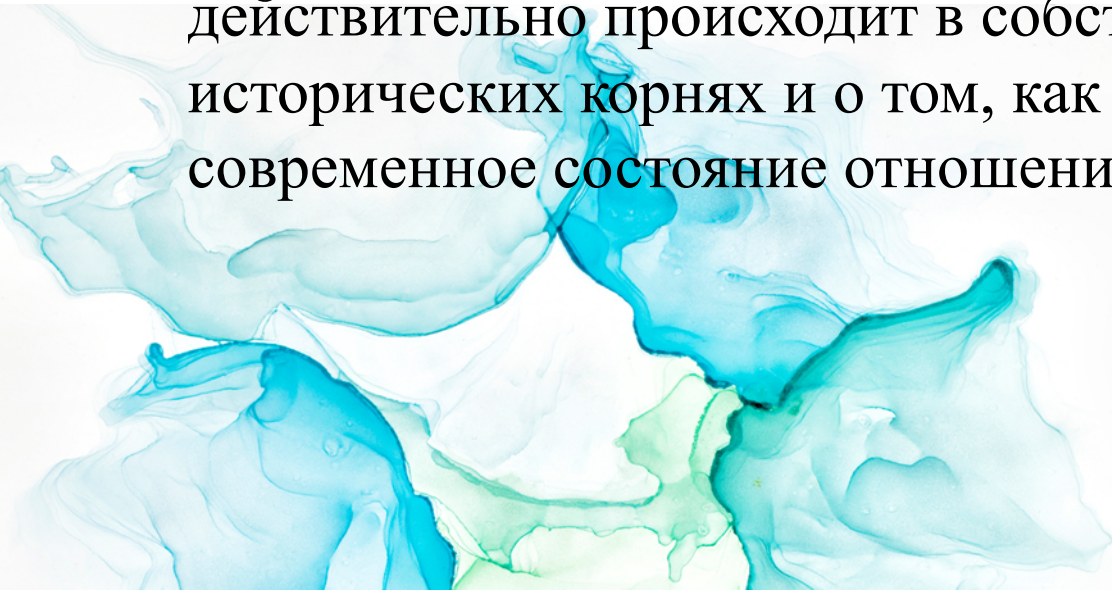
Генограмма - это графическая запись информации о семье .

Цель ее - показать как образцы поведения и внутрисемейных взаимоотношений передаются по поколениям и как события подобные смертям, болезням, крупным профессиональным успехам, переездам на новое место жительства членов семьи влияют на современные поведенческие образцы, а также на внутрисемейные диады и треугольники.



Генограмма

- Генограмма содержит в себе громадное количество информации, представленной **в схематическом виде** на небольшом пространстве, что позволяет охватить всю семейную историю единым взглядом.
- В процессе работы на основе данной техники появляется **возможность самоидентификации**, знание о том, что действительно происходит в собственной семье, о своих исторических корнях и о том, как эти корни влияют на современное состояние отношений в семье.



Что можно узнать и трансформировать при помощи генограммы

- Фокусом могут быть болезни и несчастные судьбы, а могут быть истории успеха в роду. Или просто - восполнение пробела в информации об одной из веток рода.

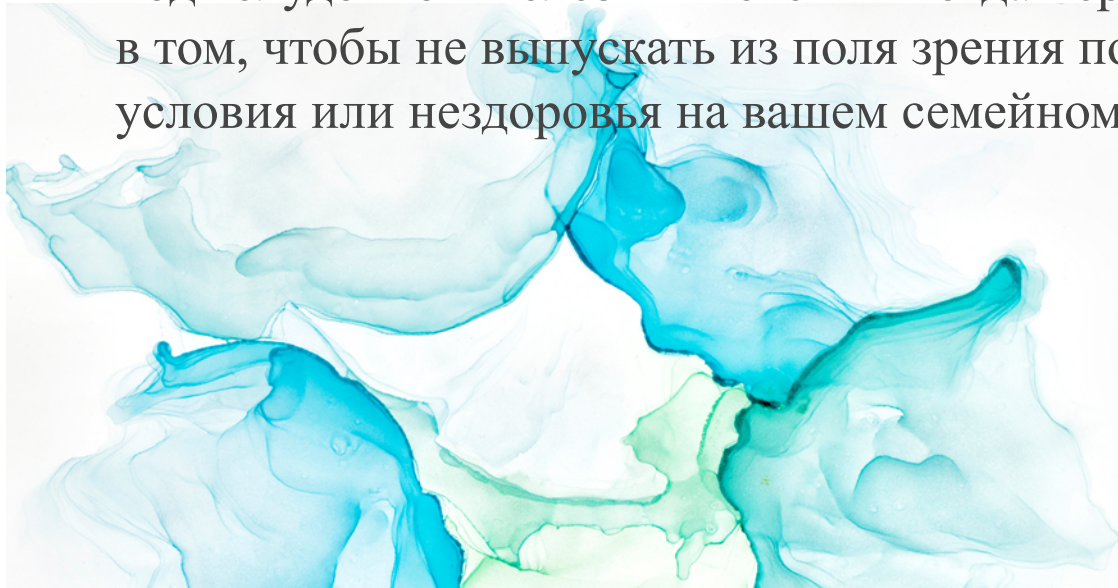


Направления геннограммы

1. Семейное древо (кто от кого произошел).

2. Медицинские сведения.

Прослеживание историй семейных заболеваний и нездоровья может быть очень полезным, если вы знаете, что искать. Такие заболевания как диабет, алкоголизм, расстройства сердечной деятельности, поджелудочной железы и печени иногда передаются генетически. Смысл в том, чтобы не выпускать из поля зрения повторяющегося заболевания, условия или нездоровья на вашем семейном древе.



Направления геннограммы

3. Эмоциональные паттерны.

Какие чувства испытывает каждый человек к себе, к другим и к жизни. Одни могут быть открытыми, восприимчивыми, веселыми, везучими или оптимистичными. Другие могут страдать от депрессий, разных фобий, сурового нрава, безгливости, ревности или негативизма.

4. Динамика отношений (как члены вашей семьи относятся друг к другу)

Как члены вашей семьи относятся друг к другу. К примеру, вы можете спросить: “Какие отношения были у мамы с папой?” “Как бабушка справлялась с дедушкиной сердитостью?” Посмотрите, открытые ли семейные отношения или замкнутые, осуждающие или исследовательские, манипуляционные или ищущие компромисса. Откройте для себя, как ваша семья справлялась с кризисом отношений, в чьих руках было превосходство, кто решал больше, а кто меньше.

Направления геннограммы

5. Система семьи.

Существуют ли какие-нибудь коалиции (особые группы, которые держатся вместе и не дают туда доступа другим) или особые роли, предписанные определенным членам или частям семьи? Существуют ли какие-нибудь нарушения (разводы, раздельное жительство супругов, семейная вражда), семейные выродки или “проблемные” люди? Можете ли вы понять, каким образом ваша семейная система работает и передается из поколения в поколение? Может, вам захочется использовать цветные карандаши, чтобы выделить особые части семейной схемы, с тем, чтобы вы смогли описать их подробно в соответствии с цветом.

6. Семейные верования, ценности.

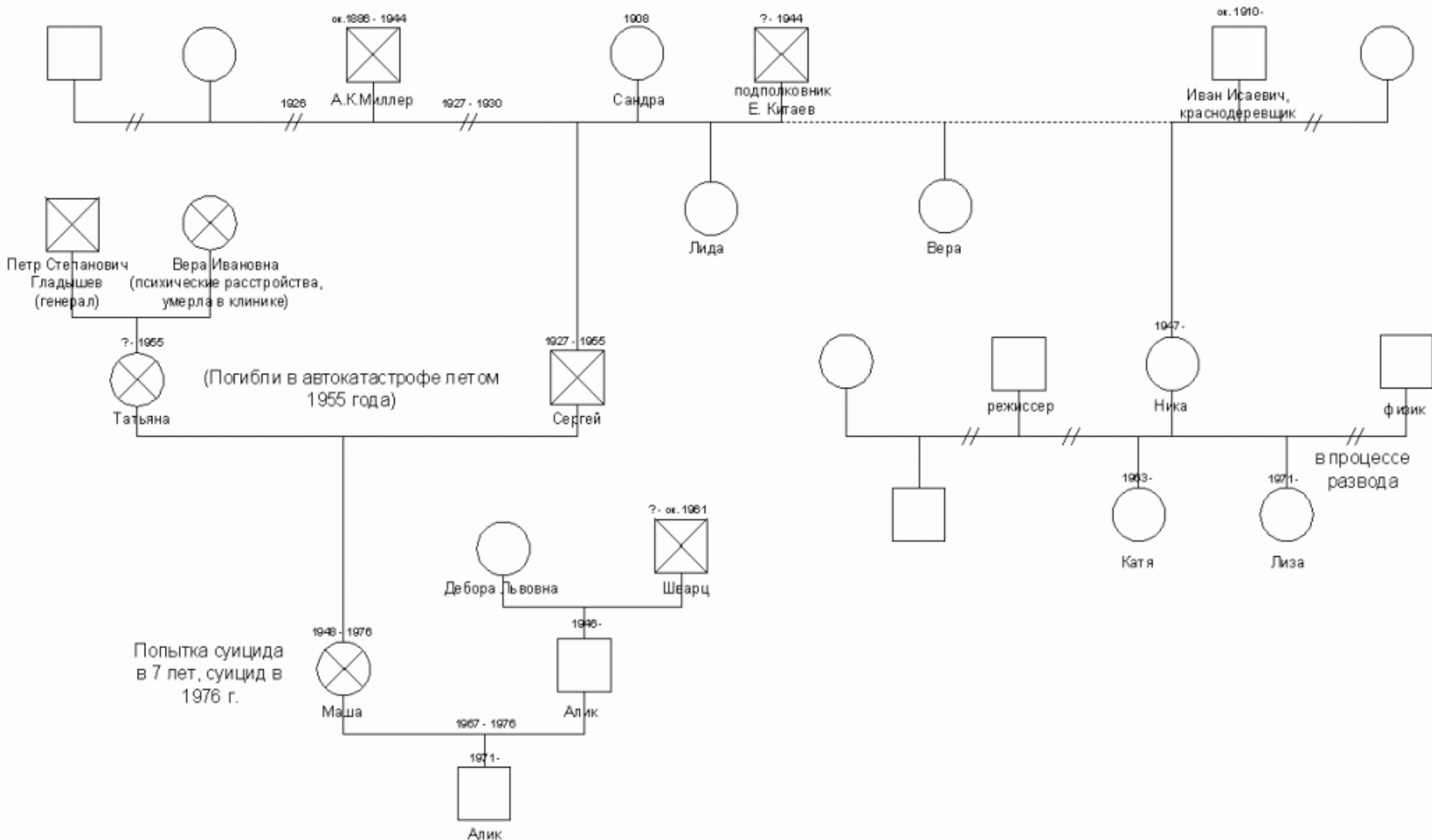
Члены вашей семьи передают вам свои верования, касаясь любой сферы жизни семьи: как растить детей, как иметь дело с подростками, когда и на ком жениться, сколько иметь детей, как зарабатывать на жизнь, какая работа самая лучшая, как измерить успех, как справиться с кризисом, потерей, травмой и трагедией, как стареть и как встречать смерть.

Кто из членов семьи должен быть включен в генограмму

- родные и сводные братья и сестры
- мать, отец, первые партнеры родителей
- родные дяди и тети
- предыдущие и нынешние партнеры, мужья (жены)
- дети (родные, приемные, усыновленные, абортированные)
- бабушки, дедушки (иногда их братья или сестры, если у них выдалась особенно тяжелая судьба)
- прабабушки и прадедушки (иногда до 5-7 колена), если случились особенно тяжелые события внутри семьи)
- интегрированные в систему лица (няни, кормилицы, человек, оказавший большое влияние на жизнь семьи, например, оставивший наследство)

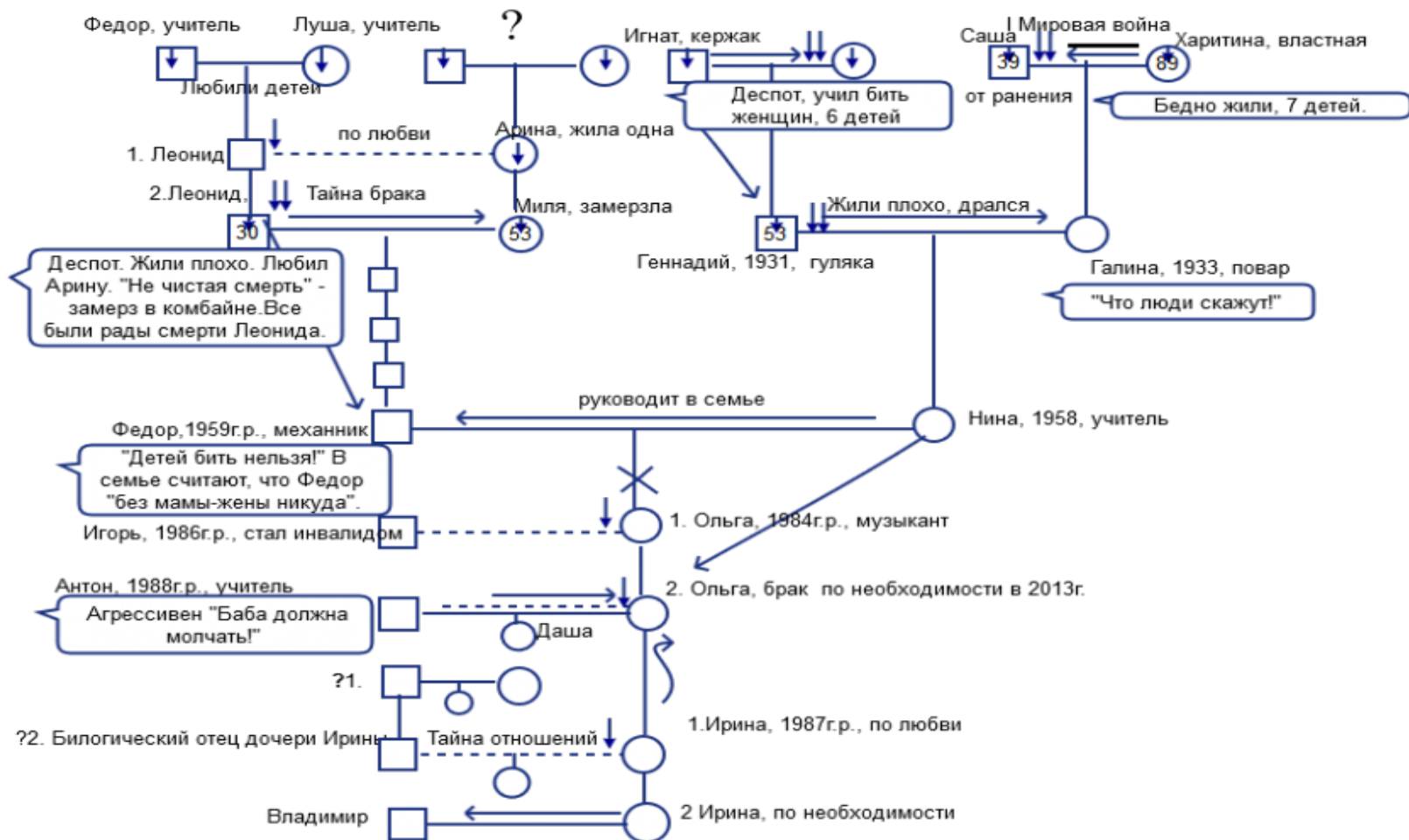


Как выглядит генограмма



Пример генограммы

Запрос: Почему не складывается личная жизнь? Ольга 31 год.



Символическое изображение членов семьи



Мужчина



Женщина



Идентифицированный пациент(ка) или пробанд

1937-1985



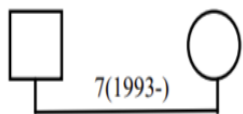
Умерший мужчина с датами рождения и смерти



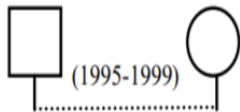
Женщина в возрасте 35 лет



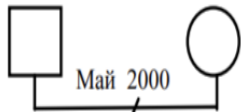
Символическое изображение отношений



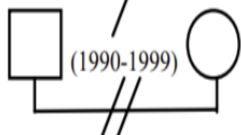
Зарегистрированный брак. Цифрами указывается длительность брака и дата заключения брака. Мужчина обозначается слева, женщина – справа.



Гражданский брак или любовная связь. В скобках указывается временной интервал.



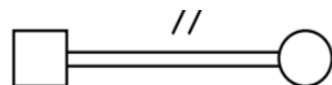
Дистантные отношения, временный разрыв, разъезд супругов (приведите дату)



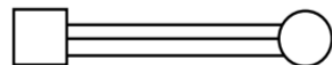
Отдаление или развод (указать дату)



Символическое изображение эмоциональной окраски отношений



Близкие отношения



Очень близкие, запутанные



Конфликтные отношения



Одновременно запутанно-близкие и конфликтные



Скрытый конфликт (о котором не могут говорить)



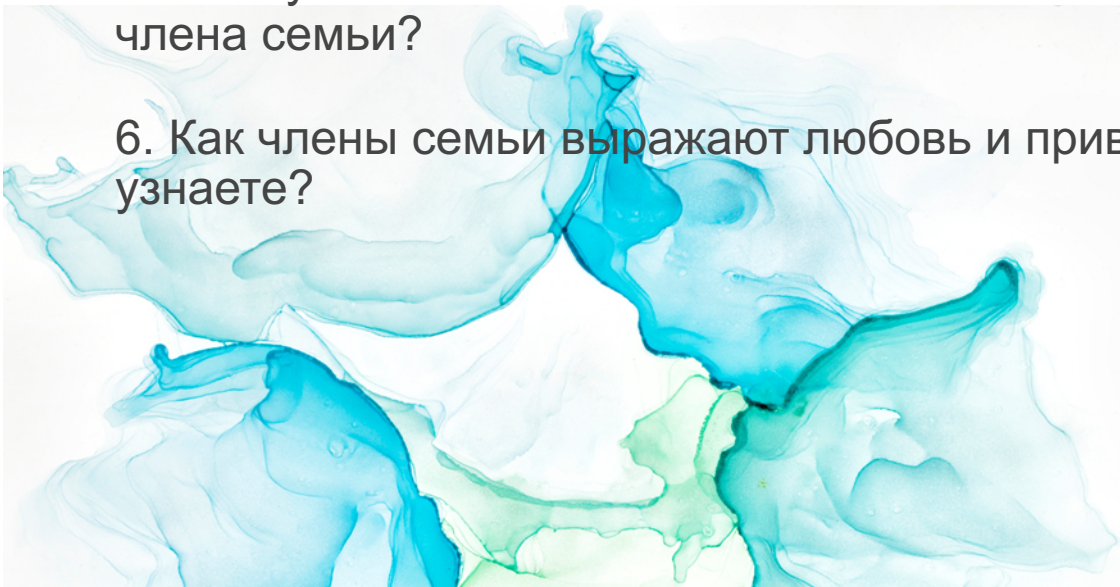
Обходной конфликт (супруги спорят по поводу сына)



Коалиция

Вопросы, на которые стоит ответить

1. Какие серьезные (физические) заболевания есть в семье?
2. Какие эмоциональные заболевания? (алкоголизм, психические заболевания, наркомания).
3. Какие были смертельные исходы и каковы были причины смерти?
4. Какие разводы или разделения супругов, измены или тайные связи?
5. Как лучше всего можно было бы описать личные качества каждого члена семьи?
6. Как члены семьи выражают любовь и привязанность? Как вы об этом узнаете?



Вопросы, на которые стоит ответить

7. Как члены семьи спорят? Как они выражают гнев? Откуда вы знаете, что они злятся?

8. Кто был экстравертом, а кто был интровертом?

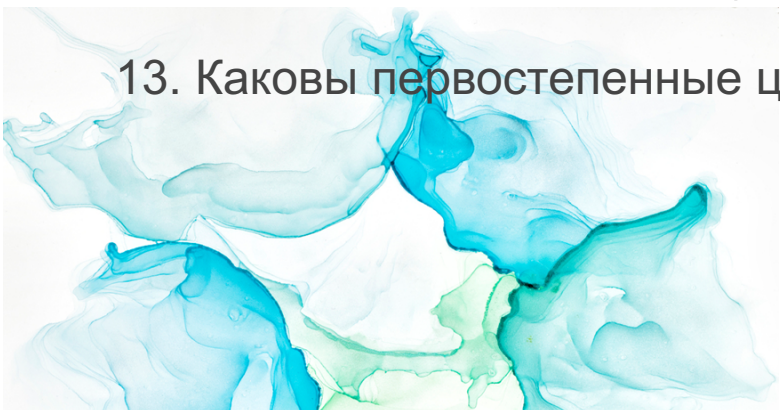
9. Кто был основным снабженцем, а кто был основным иждивенцем?

10. Какие союзы, коалиции и подсистемы есть в семье? Каковы их правила и ограничения?

11. Каковы семейные мифы? Каковы их тайны?

12. Как члены семьи общаются между собой? (словами, жестами, выражениями, языком тела).

13. Каковы первостепенные ценности? Каковы семейные ценности?



Вопросы, на которые стоит ответить

14. Как в семье проявляется мужественность и женственность?
15. Каковы семейные “можно” и “нельзя”, “должен” и “не должен”?
16. Что происходит с чувствами в семье: их признают, сообщают о них или избегают их проявления?
17. Как принимаются решения в семье? Кто их принимает? Кто вовлекается?
18. Как члены семьи ведут себя в обществе по сравнению с их поведением дома?

