

Министерство социальной защиты населения  
Свердловской области

Государственное бюджетное учреждение  
Свердловской области  
«Областной центр реабилитации инвалидов»

Отделение социально-психологической реабилитации

## **Практические рекомендации по семейному консультированию: метод генограмма**

Екатеринбург 2011

Утверждено  
методическим советом ГБУ СО  
«Областной центр реабилитации  
инвалидов»

протокол № 11

от « 25 » июля 2011 г.

Согласовано  
заместителем министра социальной  
защиты населения Свердловской  
области

 А.И. Никифоров

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

Автор-составитель:

Психолог отделения социально-психологической реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов» Чеченец Виктория Михайловна

Заведующая отделением социально-психологической реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов» Поляк Оксана Вячеславовна.

Практические рекомендации по семейному консультированию: метод генограмма. // ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов», Екатеринбург, 2011.

## Оглавление

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <u>Оглавление</u> .....        | 3  |
| <u>Словарь терминов</u> .....  | 4  |
| <u>Введение</u> .....          | 5  |
| <u>Генограмма</u> .....        | 6  |
| <u>Описание методики</u> ..... | 8  |
| <u>Заключение</u> .....        | 15 |
| <u>Список литературы</u> ..... | 16 |
| <u>Приложение</u> .....        | 17 |

## Словарь терминов

**Генограмма-** (genogram)- графическое изображение структуры семьи в нескольких поколениях. Автор метода семейной генограммы является американский психотерапевт Мюррей Боуэн (Bowen M. 1978)

**Геносоциограмма** - фокусировка на мегасистемном уровне функционирования семейной системе. В ходе работы над геносоциограмме отмечается такие социальные катаклизмы, как война, голод, спад производства, изменения политического строя, гонения на отдельные народы и нации. Данную методику описал и разработал А.А Шутценбергер.

**Границы семьи** – термин, используемый для описания взаимоотношений между семьей и социальным окружением ( внешние границы), а также между различными подсистемами внутри семьи (внутренние границы). По степени проницаемости границы бывают жесткие, размытые и ясные ( достаточно проницаемые).

**Идентификация** – психологический процесс самоотождествления, формирования идентичности.

**Идентифицированный пациент(ка)** – (identified patient): Носитель симптома или член семьи, с которым связывается наличие проблемы.

**Иерархия** – характеристика отношений доминирования, подчинения в семье. Данный термин включает в себя различные аспекты семейных отношений: авторитетность, доминирование, степень влияния одного члена семьи на других, власть принимать решение. Понятие иерархии используется также при изучении изменений в структуре ролей и правил внутри семьи. Иерархия может быть низкой, умеренной и высокой. Оптимальный вариант – существование баланса между иерархией и близостью.

**Квази-** приставка при различных словах, означает « мнимый», « якобы».

**«Линию времени»-** используется в сочетании с генограммой, по горизонтали прочерчивается линия времени с отметкой лет, месяцев, указывают события жизненного цикла.

**Паттерны взаимодействия** – вытекающие из ролей устойчивые коммуникативные стереотипы: ссоры, высмеивание, обиды, унижение, поддержка, защита и т.д.

**Подсистемы-** семейные роли, представляющие собой локальные, дифференцированные совокупности, которые позволяют семье выполнять определенные функции и обеспечивать ее жизнедеятельность.

**Ригидность** –затрудненная способность человека к изменению ранее намеченной программы действий в условиях, требующих ее перестройки.

**Система-** это комплекс объектов, а также взаимоотношения между объектами и их атрибутами. В качестве семейной системы, являющихся ее составными частями, выступают подсистемы( супружеская, детско-родительская, сиблинговая, индивидуальная), в то время как атрибутами представляют собой свойства подсистем.

**Сибсы( сиблинги)** – родные братья и сестры.

**Семья** – малая социальная группа, состоящая из людей, связанных узами родства или супружества.

**Структура семьи** – совокупность элементов и взаимосвязей между ними. В качестве структурных элементов семьи как системы выделяют супружескую, родительскую, сиблинговую и индивидуальные подсистемы, представляющие собой локальные, дифференцированные совокупности семейных ролей, которые позволяют семье выполнять определенные функции и обеспечивать её жизнедеятельность. Структура семьи представляет собой своеобразную топографию семьи, квазипространственный срез семейной системы. Выделяют следующие параметры семейной структуры: сплоченность, иерархия, гибкость, внешние и внутренние границы, ролевая структура семьи.

**Сплоченность** ( связь, когезия, эмоциональная близость, эмоциональная дистанция) – психологическое расстояние между членами семьи.

**Фокусированная генограмма** - межпоколенческая оценка индивидуальностей, супружеских пар и семей.

## Введение

В последние годы в отечественной психологии наблюдается интенсивный рост интереса к ее прикладным аспектам, связанным с оказанием психологической помощи. Растет интерес к изучению психотерапии семьи.

Когда семья приходит с проблемой, она часто имеет собственную точку зрения на её природу. Как правило, это ригидный, несистемный взгляд, основанный на вере, что только один человек - носитель симптомов нуждается в изменении. Любые попытки двигаться непосредственно в другие проблемные зоны семьи часто блокируются яростным их отрицанием. Вопросы по генограмме позволяют проникнуть в сердце семейного опыта (рождение, смерть, болезни, и интенсивность взаимоотношений) относительно безопасным и безболезненным для семьи способом и разблокировать важные темы.

Составители данного сборника преследовали цель собрать и систематизировать опубликованные в отечественной и зарубежной литературе сведения о методе «Генограмма». Метод «генограмма» используется для анализа хода семейной истории, стадий развития семьи, паттернов взаимоотношений, переходящих из поколения в поколение, и событий, предшествующих кризису семьи и обращению за психологической помощью.

Данная методика даёт возможность проведения и изучения семейной истории, структуры семьи, состояния супружеской подсистемы, факторов семейного благополучия и неблагополучия, особенностей детско-родительского взаимодействия. Метод можно использовать как в семейном, так и в индивидуальном консультировании.

**Категория специалистов:** может быть использована психологами в социально-психологической реабилитации и консультировании.

## ГЕНОГРАММА

Анализируя ход семейной истории, стадии развития семьи, паттерны взаимоотношений, переходящие в новые поколения, и события, предшествующие кризису, удобно использовать две взаимодополняющие методики - «Генограмму» [Bowen, 1978; Carter & McGoldrick Orfanidis, 1976; Guerin & Pendagast, 1976; McGoldrick, 1977; Pendagast & Sherman, 1977; Brandt, 1980; McGoldrick & Gerson, 1985] и «Линию времени» (The time line) [Starton, 1992]<sup>1</sup>. В терапевтическую практику генограмма впервые была введена американским психотерапевтом Мюррэм Боуэном в 1978 году<sup>2</sup>. Со времени создания генограммы Боуэном развитие этого инструмента семейной психотерапии ушло вперед. Традиционная генограмма Боуэна дала старт нескольким новым инструментам. На методике «Генограмма» базируется методика «Геносоциогамма». Её отличие состоит в том, что фокусировка на мегасистемном уровне функционирования семейной системе. В ходе работы над геносоциогамме отмечается такие социальные катаклизмы, как война, голод, спад производства, изменения политического строя, гонения на отдельные народы и нации. Данную методику описал и разработал А.А Шутценбергер. Фокусированная генограмма - недавнее изобретение. Этот термин и метод предложили и разработали несколько авторов: Джеральд Векс (Gerald R. Weeks), Рита Демария (Rita DeMaria) и Ларри Хоф (Larry Hof). В 1999 г. они опубликовали книгу "FOCUSED GENOGRAMS: intergenerational assessment of individuals, couples, and families" («Фокусированные генограммы: межпоколенческая оценка индивидуальностей, супружеских пар и семей»). Стоит применять фокусированную генограмму, тогда, когда клиент нуждается в осознании, что его убеждение находится под давлением некоей семейной традиции. Если это пара, или семья. Когда пользу принесет сравнение клиентами взглядов на один и тот же вопрос, которые также уходят корнями в традиции своих родительских семей. В данном пособии нами рассматривается метод изучения семьи с помощью генограммы.

**Цель методики:** Генограммы показывают семейную информацию графически, что позволяет быстро охватить сложные семейные паттерны, и является богатым источником гипотез о том, как клинические проблемы могут быть связаны с семейным контекстом и развитием во времени. Для терапевтических записей генограмма обеспечивает краткое резюме, позволяющее психологу не знакомому со случаем, быстро воспринять большое количество информации о семье и получить представление о ее потенциальных проблемах.

В отличие от других форм исследования записи, генограмма позволяет постоянно вносить добавления и корректировку при каждой встрече с семьей. Она позволяет держать в голове большое количество членов семьи, их взаимоотношения и ключевые события семейной истории. При построении генограммы практически вся семейная информация представляется графически. Это позволяет быстро охватить сложные семейные паттерны. Сила традиционных генограмм заключается в создании визуального представления о семейных историях, мифах, легендах, правилах, спектре отношений, и их взаимосвязи на протяжении нескольких поколений. Она позволяет наглядно анализировать расположение различных групп в семейной системе, эмоциональные процессы ядерных семей, динамику «эмоциональных волн» в системах.

---

<sup>1</sup> Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. – М.: Независимая форма «Класс», 2005

<sup>2</sup> Олифинович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов.- СПб.: Речь, 2007

«Генограмма не является тестом и не содержит клинических шкал. Скорее она представляет собой субъективный инструмент генерирования клинических гипотез для дальнейшей системной оценки»<sup>3</sup>

Генограмма представляет собой форму семейной родословной, на которой записывается информация о членах семьи. Она служит для анализа семейной истории с позиции системной теории.

Посредством построения генограммы, отражающей историю расширенной семьи как минимум на протяжении трех поколений. Показывает, как образцы поведения и внутрисемейных взаимоотношений передаются из поколения в поколение; как события, подобные смертям, болезням, крупным профессиональным успехам, переездам на новое место жительства, и др. влияют на современные поведенческие образцы, а также на отношения во внутрисемейных диадах и треугольниках.

Генограмма позволяет психотерапевту (исследователю) и семье получить целостную картину, рассматривая все феномены и события семейной жизни в некой интегральной вертикально направленной перспективе. Заполнение генограммы не является ни простой задачей, ни самоцелью. Чтобы наполнить схему содержанием, надо знать, что искать.

---

<sup>3</sup> Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. – М.: Независимая форма «Класс», 2005

## ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

### ПОСТРОЕНИЕ ГЕНОГРАММЫ

В процессе генограмма составляется вместе с членами семьи на этапе установления соглашения. Психолог при сборе информации не может игнорировать проблему, с которой пришла семья. Конструирование генограммы должно быть частью более широкой задачи присоединения и помощи семье. Проводя интервью, психолог двигается от представленной проблеме к более широкому семейному и социальному контексту, от актуальной семейной ситуации к исторической хронологии семейных событий, от легких вопросов к трудным, провоцирующим тревогу, от очевидных фактах к суждениям о взаимоотношениях и затем к циркулярным гипотезам о семейном функционировании. Психолог не только собирает биографические данные, но и вовлекает в процесс сотрудничества присутствующих членов семьи, в том числе и детей. Предполагается, что членам семьи интересны сведения о своих близких родственниках и прародителях. Генограмма позволяет расширить поле зрения семьи. Составление подразумевает три уровня:

- 1) картирование – изображение семейной структуры;
- 2) запись информации о семье;
- 3) изображение семенных связей

«Генограмма может быть составлена двумя способами. В первом случае психолог предлагает каждому члену семьи изобразить графически свое представление о семье с помощью определенных символов и обозначений. Во втором случае может сам на основании расспроса и наблюдения составить свой вариант генограммы семьи.»<sup>4</sup>

Например: представляем пример первого способа. Семейная генограмма, составленная пациентом Сергеем О. 11 лет. (рис. 1) (См. Приложение №1)

По просьбе психотерапевта Сергей сам нарисовал семейную генограмму. Его рисунок показывает, что прямая коммуникация у Сергея есть только с одним членом семьи – бабушкой Клавой. Бабушка Клава воспитывает своего сына Виктора, потом своего внука Сергея. Опосредственно, через нее, он общается с дедушкой Сашей, и папой Виктором. Прямого контакта у Веры, мамы Сергея, с ребенком нет.

Построенная генограмма мальчиком иллюстрируют характерные для членов семьи стереотипы поведения.

Семейная история может определять способ организации жизненных событий в различных поколениях.

Данная генограмма Арины Полозовой, которая показывает, как в четырех поколениях женской линии семьи повторяется одна семейная история – рождение вне брака ребенка женского пола. (рис. 2) см. (Приложение №2)

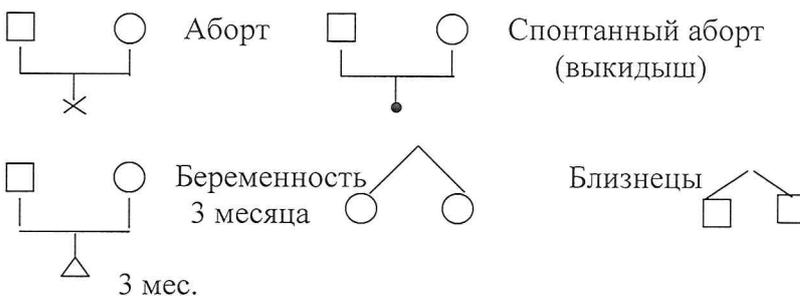
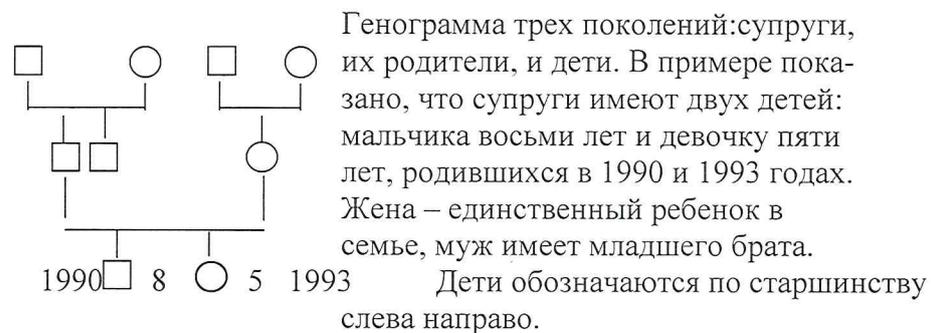
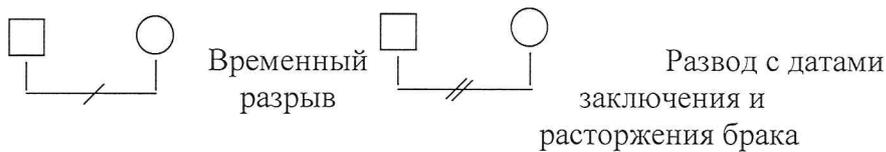
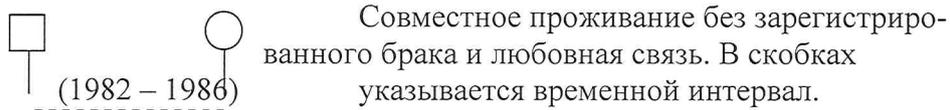
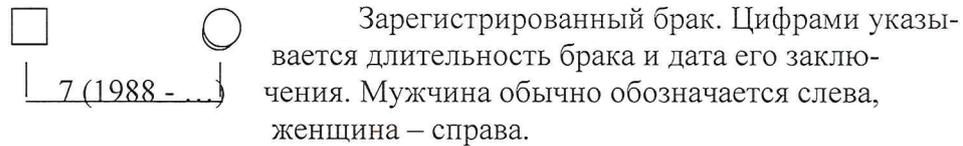
Семейная генограмма является схематическим изображением семейной системы, в которой прямоугольники используются для изображения мужчин, круги – для женщин. Горизонтальные линии обозначают супружество, а вертикальные линии – наличие детей, прерывистые линии – сожительство. Также приводятся даты рождения, смерти, браков, разводов и разрывов в отношениях.

При построении генограммы для иллюстрации специфики внутрисемейных отношений используются специальные символы, которые наряду с другими данными применяются для изображения членов семьи и их позиций в семейной системе. Практически вся семейная информация представляется графически, что позволяет исследователю (терапевту) быстро охватить сложные семейные паттерны.

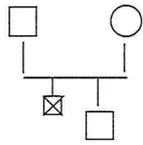
---

<sup>4</sup> Эйдемиллер Э.Г. Добряков И.В., Никольская И.М.: Семейный диагноз и семейная психотерапия. Спб.; Речь, 2006

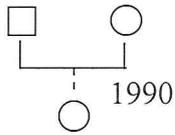
## Генограмма семьи: основные обозначения.<sup>5</sup>



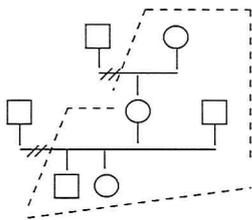
<sup>5</sup> Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. – М.: Независимая форма «Класс», 2005



Смерть ребенка вскоре после родов.  
Обозначается фигурой меньшего размера



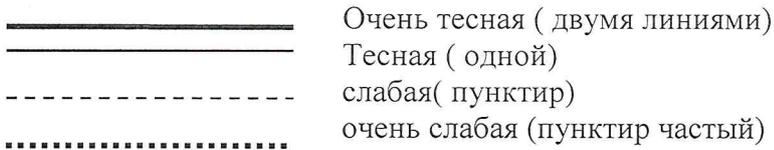
Приемная дочь. С датой рождения (вверху) и датой приема в новую семью (внизу)



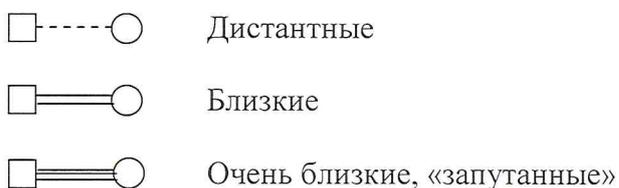
Проживание в одной квартире (женщина, двое ее детей от первого брака, ее мать и второй муж)

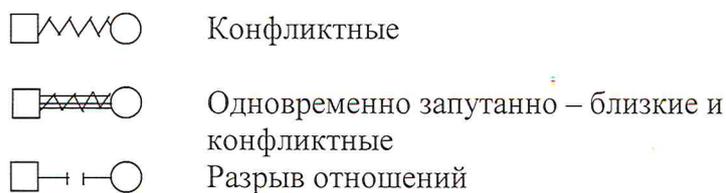
□ ○ Идентифицированный пациент(ка)

Для графической конкретизации психологической коммуникаций в семье используется целый ряд условных обозначений для степени тесноты( привязанность, психологическая зависимость), проявляемую одним членами семьи по отношению к другим:



Типы взаимоотношений:





Степень выраженности конфликта между членами семьи отражается так:

| - слабая, || - умеренная, ||| - выраженная.

Направления связи ( то есть кто по отношению к кому проявляет обозначаемые чувства) указывается стрелкой.

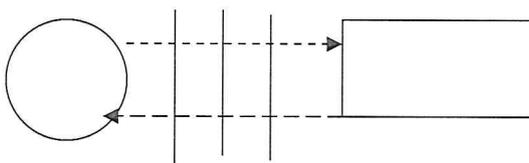


Рис.3

Прямые взаимные конфликты. ( рис.3)

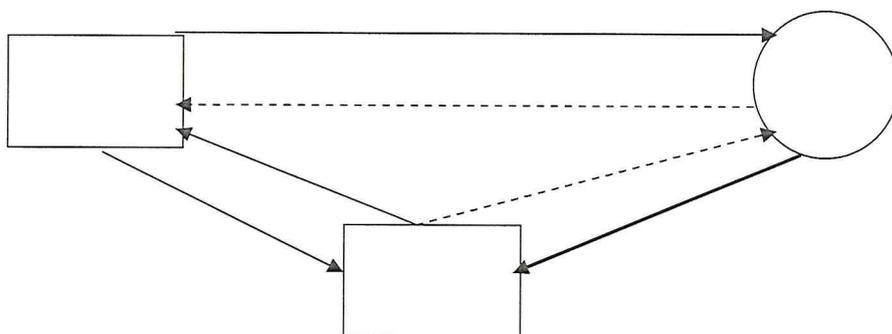


Рис. 4

Пример взаимоотношений в треугольнике, состоящем из отца, матери и подростка. ( Рис.4)

На генограмме рядом с теми членами семьи, к которым это относится, может коротко помечаться важная информация, Например: имена, образования, род занятий, серьёзные заболевания членов семьи, место жительство на настоящий момент

## Генограмма семьи: сбор информации

В данной работе приводим схему, которую предложил Черников А.В.

Сбор информации о семейной истории обычно происходит в контексте общего семейного интервью.

В процессе построения генограммы терапевт (консультант) собирает информацию<sup>6</sup>:

### **1) О составе семьи**

- Кто живет вместе в вашем доме?
- В каких они родственных отношениях?
- Были ли у супругов другие браки? Есть ли от них дети?
- Где живут остальные члены семьи?).

### **2) Демографическую информацию о семье**

- имена,
- пол,
- возраст членов семьи,
- сколько лет в браке,
- род занятий
- образование членов семьи и т.д.

### **3) О настоящем состоянии проблемы**

- Кто из членов семьи знает о проблеме?
- Как каждый из них видит ее и как реагирует на нее?
- Имеет ли кто-нибудь в семье подобные проблемы?

### **4) Об истории развития проблемы**

- Когда проблема возникла?
- Кто ее заметил первым?
- Кто думает о ней как о серьезной проблеме, а кто склонен не придавать ей особого значения?
- Какие попытки решений были предприняты и кем?
- Обращалась ли семья раньше к специалистам и были ли случаи госпитализации?
- В чем изменились взаимоотношения в семье по сравнению с тем, какими они были до кризиса?
- Считают ли члены семьи, что проблема изменяется? В каком направлении? К лучшему или к худшему?
- Что случится в семье, если кризис будет продолжаться? Как они представляют себе взаимоотношения в будущем?

### **5) О недавних событиях и переходах в жизненном цикле семьи**

- рождения,
- смерти,
- браки,
- разводы,
- переезды,
- проблемы с работой,
- болезни членов семьи и т.д.).

### **6) О реакциях семьи на важные события семейной истории**

- Какова была реакция семьи, когда родился определенный ребенок?
- В честь кого он был назван?
- Когда и почему семья переехала в этот город?

<sup>6</sup> Олифиринович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов.- СПб.: Речь, 2007

- Кто тяжелее всего пережил смерть этого члена семьи? Кто перенес легче?
- Кто организовывал похороны?

Оценка прошлых способов адаптации, особенно реорганизаций семьи после потерь и других критических переходов дает важные ключи к пониманию семейных правил, ожиданий и паттернов реагирования.

#### **7) О родительских семьях каждого из супругов**

- Живы ли ваши родители?
- Если умерли, то когда и отчего?
- Если живы, то чем занимаются? На пенсии или работают?
- Разведены ли они? Были ли у них другие браки?
- Когда ваши родители встретились?
- Когда они поженились?
- Есть ли у вас братья и сестры? Старшие или младшие и какова разница в возрасте?
- Чем занимаются, состоят ли в браке, есть ли у них дети?

Терапевт может задавать такие же вопросы и про родителей отца и матери. Целью является сбор информации по крайней мере о 3-4 поколениях, включая поколение идентифицированного пациента. Важной информацией являются сведения о приемных детях, выкидышах, абортах, рано умерших детях.

#### **8) О других значимых для семьи людях**

- Кто является значимым человеком для семьи? ( друг семьи, врач, коллега по работе и т.д.)

#### **9) О семейных взаимоотношениях**

- Есть ли какие-либо члены семьи, которые прервали взаимоотношения друг с другом?
- Есть ли кто-нибудь, кто находится в серьезном конфликте?
- Какие члены семьи очень близки друг другу?
- Кому в семье этот человек доверяет больше всего?
- Все супружеские пары имеют некоторые трудности и иногда конфликтуют.
- Какие типы несогласия есть в вашей паре? У ваших родителей? В браках ваших братьев и сестер?
- Как каждый из супругов ладит с каждым ребенком?

Терапевт может задавать специальные циркулярные вопросы. Например, он может спросить у мужа: «Как вы думаете, насколько близки были ваша мать и ваш старший брат?» - и затем поинтересоваться, что думает об этом его жена. Иногда полезно спрашивать, как присутствующие на встрече люди были бы охарактеризованы другими членами семьи: «Как или отец описал бы вас, когда вам было тринадцать лет, что соответствует возрасту вашего сына сейчас?». Такие циркулярные вопросы задают для того, чтобы обнаружить различия во взаимоотношениях с разными членами семьи. Обнаруживая отличающееся восприятие у разных членов семьи, терапевт попутно вводит новую информацию в систему, обогащая семью новыми взглядами на саму себя.

#### **10) О семейных ролях**

- Кто из членов семьи любит проявлять заботу о других?
- А кто любит, когда о нем много заботятся?
- Кто в семье выглядит волевым человеком?
- Кто самый авторитетный?
- Кто из детей наиболее послушен?
- Кому сопутствует успех?
- Кто постоянно терпит неудачи?
- Кто кажется теплым во взаимоотношениях? Холодным? Дистанцированным?
- Кто больше всех болеет в семье?

Терапевту важно обращать внимание на ярлыки и клички, которые члены семьи дают друг другу (Супер-мать, Железная Леди, Домашний Тиран и т.д. ). Они являются важными ключами к эмоциональным паттернам в семейной системе.

### *11) О трудных для семьи темах*

- Имеет ли кто-нибудь из членов вашей семьи серьезные медицинские или психиатрические проблемы?
- Имеет ли кто-нибудь из членов вашей семьи проблемы, связанные с физическим или сексуальным насилием?
- Кто-нибудь из членов семьи употребляют ли наркотики, много алкоголя?
- Когда-либо были арестованы члены вашей семьи ? За что? Каков их статус сейчас?

Обсуждение этих тем может быть болезненным для членов семьи, и поэтому вопросы следует задавать особенно тактично и осторожно. И если семья выражает сильное сопротивление, то терапевт должен отступить и вернуться к ним позднее. Психолог интересуется жизнью семьи, никого ни в чем не обвиняя, переопределяет события в семье, представляя их как естественный ход событий и помогая преодолеть негативное восприятие друг друга. Опрос фокусирован не только на проблемах, но способы преодоления их, а так же высвечиваются успехи ее членов.

В то время как основная информация по генограмме может быть собрана за полчаса (без детального опроса по проблеме), всесторонний сбор семейной истории от нескольких членов семьи, как в рамках терапии, так и рамках научного исследования может потребовать нескольких встреч.

### **Заключение**

Представленный метод позволяют исследователю оценить состояние семейной системы в целом, изучить особенности функционирования всех основных подсистем семьи: супружеской, родительской, детской. Использование генограммы помогает структурировать терапевтический процесс и помогает создать целостный образ семьи. Генограмма помогает работать в системном подходе с проблемами семьи, обеспечивает всестороннее видение семейной ситуации и позволяют выдвинуть обоснованную программу терапевтической помощи.

## Список литературы

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — М.: Социальное здоровье России, 1994.
2. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. — М.: НФ «Класс», 1997.
3. Марк Уорден : Семейная психотерапия. Диагностика, техники, секреты мастерства. СПб.; Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007
4. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии – М.: Независимая фирма «Класс», 1998
5. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов,- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001
6. Олифирова Н. И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов.- СПб.: Речь, 2007
7. Психология. Словарь/ Плд общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского – М.: Политиздат, 1990
8. Системная семейная терапия классика и современность /составитель и научный руководитель А.В.Черников- М.: Независимая фирма «Класс».2005
9. Словарь для начинающего психолога/ Под ред. И.В.Дубровиной. СПб.: Питер, 2007
10. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. – М.: Проспект, 2009
11. Эйдемиллер Э.Г. Добряков И.В., Никольская И.М.: Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб.; Речь, 2006
12. Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. — М. — СПб.: Фолиум, 1996.
13. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. – М.: Независимая форма «Класс», 2005

Приложение №1

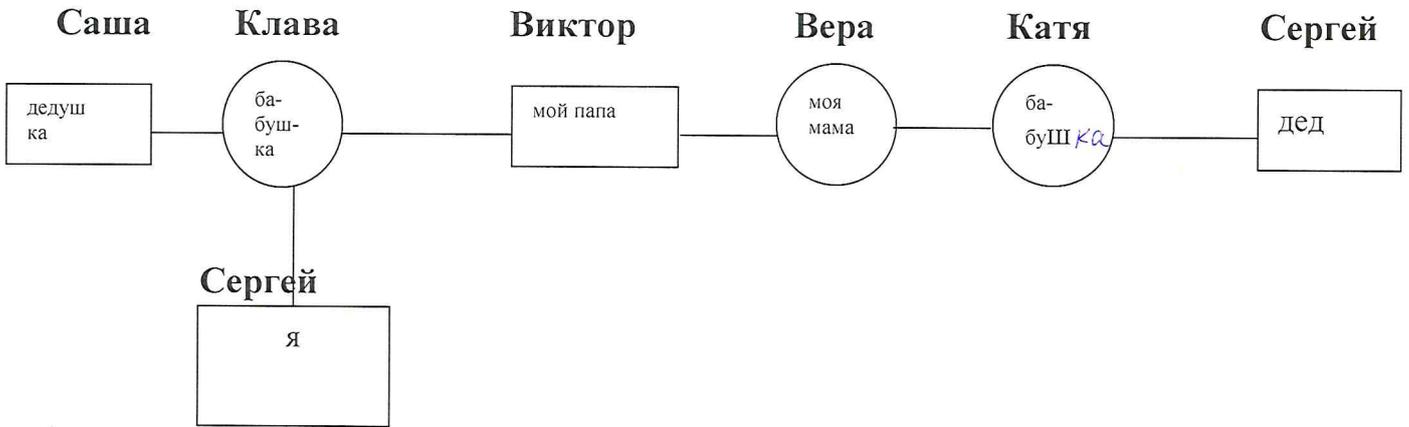


Рис.1

