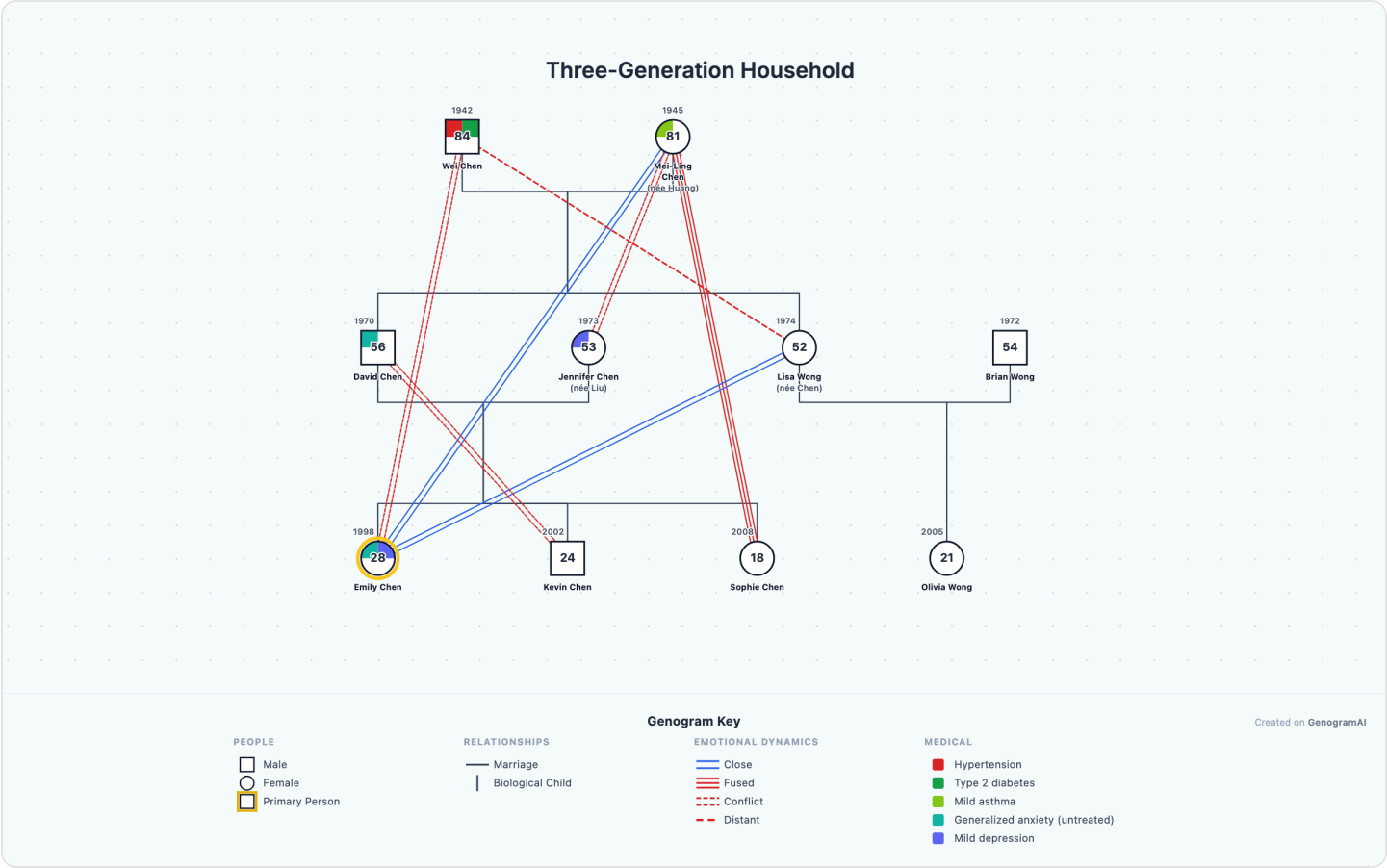


Che cos'è un genogramma e come farne uno

Un'introduzione pratica per rappresentare struttura familiare, relazioni e storia sanitaria attraverso le generazioni.



INDICE

- 01** Che cos'è un genogramma?

- 02** Genogramma o albero genealogico?

- 03** Chi usa i genogrammi

- 04** I simboli essenziali

- 05** Come fare un genogramma in cinque passi

- 06** Leggere un genogramma

- 07** Schemi da cercare

- 08** Glossario

La notazione segue la notazione standard del genogramma descritta da McGoldrick e colleghi, con estensioni di GenogramAI. GenogramAI non è affiliato agli autori né all'editore, né da loro approvato.

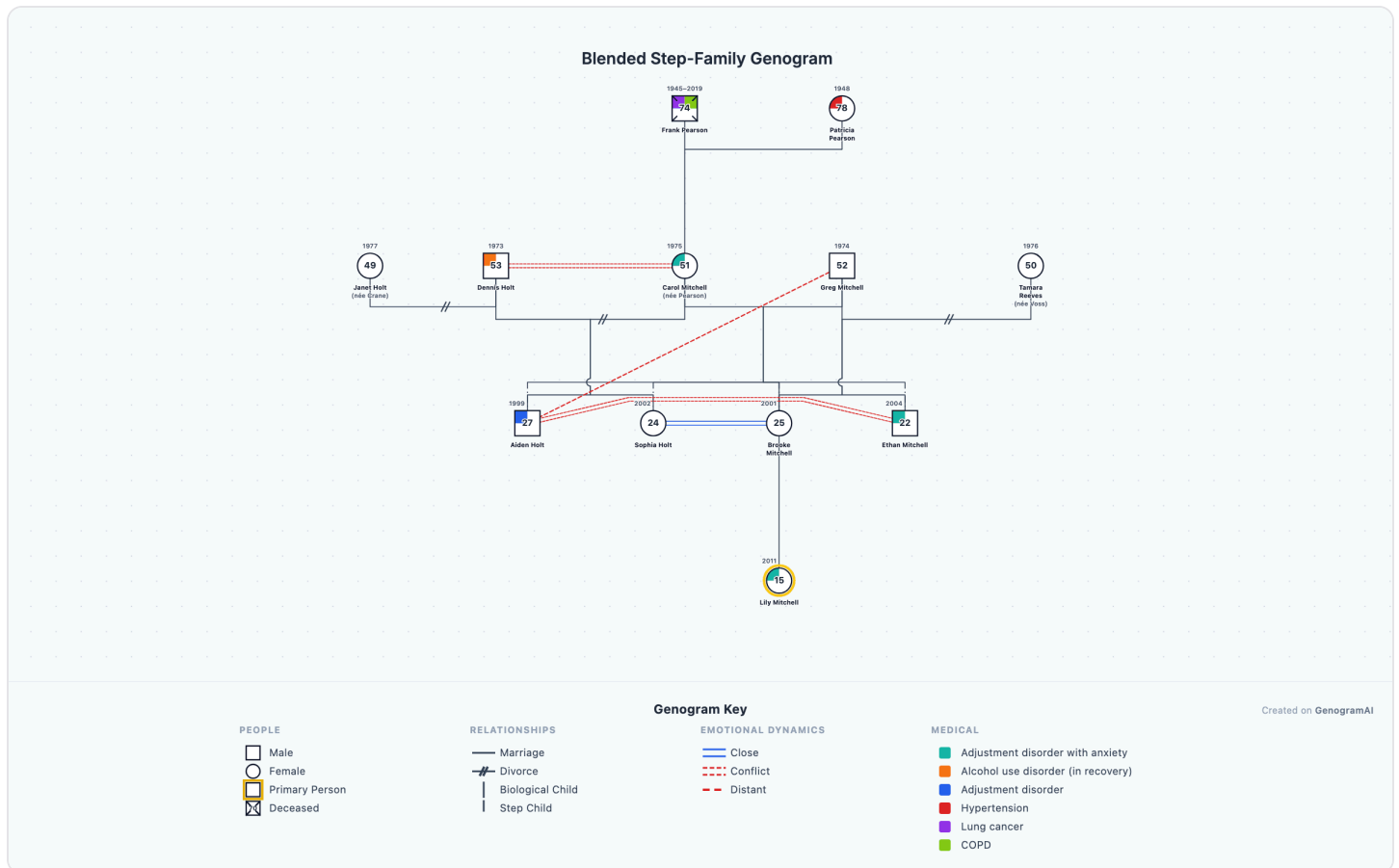
Che cos'è un genogramma?

Un genogramma è un diagramma di una famiglia che mostra chi ne fa parte e come i membri sono legati: unioni e separazioni, figli, morti, problemi di salute e la qualità emotiva delle relazioni importanti, di solito su tre generazioni.

I genogrammi nascono dalla terapia familiare sistemica, in particolare dal lavoro di Murray Bowen su come gli schemi emotivi passano tra le generazioni. La notazione oggi usata dalla maggior parte dei clinici è stata standardizzata da Monica McGoldrick e Randy Gerson negli anni Ottanta ed è ancora insegnata in terapia familiare, servizio sociale, counseling e medicina.

Un albero genealogico risponde al *chi*. Un genogramma aggiunge il *come*: quanto le persone sono vicine, dove stanno il conflitto o la distanza e cosa continua a ripetersi. Un genogramma tipico mostra:

- **Struttura familiare:** matrimoni e unioni, divorzi e separazioni, figli nati dalla coppia, adottati, in affidamento o nati da donazione di gameti
- **Eventi di vita:** nascite, morti, gravidanze e perdite in gravidanza, trasferimenti
- **Relazioni emotive:** vicinanza, fusione, distanza, conflitto, tagli, abusi
- **Salute:** malattie fisiche e psichiche e uso di sostanze, ombreggiate nel simbolo di ogni persona
- **Contesto:** origine culturale, religione, istruzione, classe sociale, luogo



Esempio dalla galleria di GenogramAI (famiglia ricomposta). Famiglia immaginaria.

Genogramma o albero genealogico?

	Albero genealogico	Genogramma
Oggetto	Discendenza e antenati	Relazioni, salute e schemi ricorrenti
Profondità tipica	Molte generazioni, nomi e date	Circa tre generazioni, nel dettaglio
Simboli	Riquadri e linee di collegamento	Forme standard più tipi di linea di coppia, dei figli ed emotive
Serve per	Genealogia e discendenza	Valutazione, pianificazione del trattamento, didattica, conoscenza di sé

I due si completano: i dati genealogici (un file GEDCOM da un programma per alberi) possono essere il punto di partenza di un genogramma, che poi aggiunge le relazioni e le informazioni sanitarie che un albero lascia fuori.

Chi usa i genogrammi

Terapeuti familiari e di coppia

Per vedere gli schemi della famiglia d'origine, i triangoli e i tagli che danno forma al problema presentato.

Assistenti sociali

Per mappare nuclei domestici, parentela e reti di sostegno per la valutazione, il collocamento e il progetto di intervento.

Medici, infermieri e consulenti genetici

Per registrare a colpo d'occhio la storia sanitaria familiare e notare le condizioni che si concentrano.

Counselor e psicologi

Per collocare salute mentale, uso di sostanze e trauma nel loro contesto familiare.

Studenti

Il genogramma della famiglia d'origine è un compito frequente nei corsi di psicoterapia, servizio sociale, counseling e infermieristica.

Persone e famiglie

Per capire la propria famiglia, prepararsi alla terapia o raccogliere la storia sanitaria da condividere con un medico.

I simboli essenziali

Sono i simboli che userai in quasi ogni genogramma. Il set completo (18 tipi di linea di coppia, 7 dei figli e 39 emotive) è nei PDF gratuiti *Legenda del genogramma* e *Tabella dei simboli del genogramma*.

Persone



Maschio

Quadrato



Femmina

Cerchio



Non binario

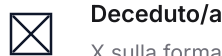
Arco: sopra arrotondato, base piatta



Sconosciuto

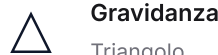
Rombo

Stato in vita



Deceduto/a

X sulla forma



Gravidanza

Triangolo



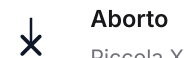
Aborto spontaneo

Piccolo cerchio pieno



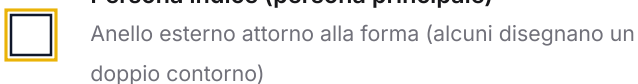
Nato/a morto/a

Forma a metà dimensione con una X



Aborto

Piccola X



Persona indice (persona principale)

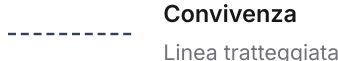
Anello esterno attorno alla forma (alcuni disegnano un doppio contorno)

Coppie



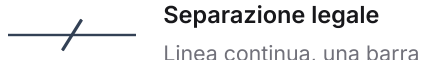
Matrimonio

Linea continua



Convivenza

Linea tratteggiata



Separazione legale

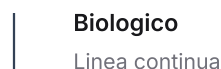
Linea continua, una barra



Divorzio

Due barre

Figli



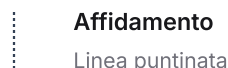
Biologico

Linea continua



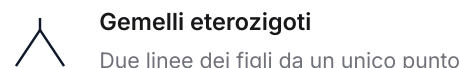
Adottato

Due linee affiancate, continua e puntinata



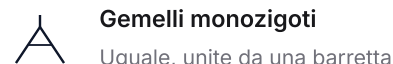
Affidamento

Linea puntinata



Gemelli eterozigoti

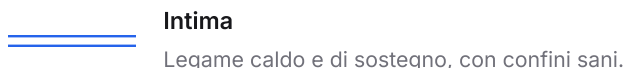
Due linee dei figli da un unico punto



Gemelli monozigoti

Uguale, unite da una barretta

Linee emotive



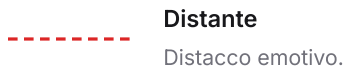
Intima

Legame caldo e di sostegno, con confini sani.



Fusionale

Iper-coinvolta; confini sfumati.



Distante

Distacco emotivo.



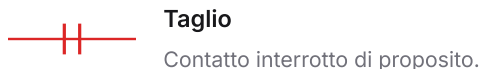
Conflitto

Tensione attiva e litigi.



Ostile

Ostilità aperta.



Taglio

Contatto interrotto di proposito.

Convenzioni. Ogni generazione ha la sua riga. I figli scendono dalla linea dei genitori, il maggiore a sinistra. Per convenzione il partner maschile si disegna a sinistra. Aggiungi sempre una legenda, così chi legge sa cosa significano linee e colori.

Come fare un genogramma in cinque passi

1 Raccogli i fatti

Nomi, anni di nascita e di morte, unioni, figli (e come sono entrati in famiglia), gravidanze e perdite, malattie, uso di sostanze, trasferimenti, professioni e origine culturale. Anche le lacune sono informazioni: ciò che nessuno sa, o nessuno vuole dire, spesso segnala un taglio o una perdita dolorosa.

2 Posiziona la persona indice

La persona indice è il cliente, o tu. Segnala in modo che risalti; GenogramAI disegna un anello attorno al simbolo, e su carta molti disegnano un doppio contorno.

3 Costruisci la struttura

Metti i partner sulla stessa riga e i figli sotto (il maggiore a sinistra), poi genitori, fratelli e nonni sopra. Usa la linea di coppia giusta (sposati, conviventi, divorziati) e la linea dei figli giusta (biologico, adottato, in affidamento).

4 Aggiungi le linee emotive

Per le relazioni che contano chiedi: quanto sono vicini, c'è conflitto, chi non parla con chi? Disegna solo le linee che servono; poche linee ben scelte si leggono meglio di molte.

5 Aggiungi salute e contesto

Ombreggia le condizioni di salute su ogni simbolo (nella disposizione standard, la metà sinistra per la malattia fisica o psichica e la metà inferiore per l'abuso di alcol o droghe), poi aggiungi origine, religione e date importanti. Concludi con una legenda.

Su carta o sullo schermo. Un genogramma di tre generazioni disegnato a mano richiede in genere da 30 a 60 minuti, e ogni modifica vuol dire ridisegnarlo. In GenogramAI puoi disegnarlo direttamente, oppure descrivere la famiglia all'Assistente IA e modificare il risultato. Ogni piano include l'Assistente IA nell'editor (Gratuito: 5 crediti IA al mese).

Leggere un genogramma

Leggi per livelli e tratta ciò che vedi come domande da esplorare con la famiglia, non come conclusioni.

Struttura

Quante generazioni? Coppia sposata, famiglia ricomposta, monogenitoriale? Morti precoci, molti divorzi, gruppi di fratelli molto grandi o molto piccoli?

Relazioni

Dove sono i legami stretti, i conflitti e i tagli? Due persone sono alleate contro una terza (un triangolo)?

Ruoli e funzionamento

Chi tiene insieme la famiglia, per chi ci si preoccupa, chi è il paciere o il capro espiatorio?

Tra le generazioni

Cosa si ripete: ruoli di cura, dipendenze, tagli, malattie, l'età in cui accadono le cose?

Poi chiediti: cosa manca, da quale punto di vista è raccontato, dove sono le risorse, e come potrebbero collegarsi questi schemi al motivo per cui la persona chiede aiuto adesso?

Schemi da cercare

Ruoli che si ripetono

La stessa posizione (chi si prende cura, il ribelle, il paciere) che ricompare in ogni generazione.

Reazioni da anniversario

Sintomi o crisi attorno all'età, o alla data, di una perdita familiare precedente.

Tagli che si ripetono

Un distacco in una generazione seguito da un distacco nella successiva.

Perdita e sostituzione

Un figlio nato poco dopo un lutto, o una nuova unione molto rapida, che portano con sé un lutto non elaborato.

Triangoli

Due persone gestiscono la tensione coinvolgendo una terza: un figlio, un suocero, una relazione extraconiugale.

Concentrazione di malattie

Condizioni che si concentrano su un lato della famiglia; vale la pena parlarne con un medico.

Quando condividi gli schemi, usa domande aperte: «Cosa ti colpisce?» oppure «Noto una cosa qui. Ti torna?»

Glossario

Persona indice

La persona attorno a cui è centrato il genogramma, di solito il cliente.

Famiglia d'origine

La famiglia in cui una persona è cresciuta.

Taglio

Interrompere o limitare molto il contatto con un familiare.

Differenziazione

Termine di Bowen per restare se stessi pur restando legati alla propria famiglia.

Legenda del genogramma

La legenda che spiega simboli, linee e colori usati in un genogramma.

Paziente designato

Il familiare visto come «il problema», i cui sintomi possono riflettere uno stress familiare più ampio.

Fusione (invischiamento)

Relazioni così strette che i confini individuali si confondono.

Triangolo

Uno schema a tre in cui due persone gestiscono la tensione attraverso una terza.

Trasmissione multigenerazionale

Modi di stare in relazione che passano da una generazione alla successiva.

GEDCOM

Il formato file standard per scambiare dati di alberi genealogici.

Lettere consigliate

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). W. W. Norton.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton.

La notazione segue la notazione standard del genogramma descritta da McGoldrick e colleghi, con estensioni di GenogramAI. GenogramAI non è affiliato agli autori né all'editore, né da loro approvato.

GENOGRAMAI

Crea il tuo genogramma online

Disegnalo tu o descrivi la tua famiglia all'Assistente IA, poi modifica, aggiungi una legenda ed esporta. Inizia gratis, senza scaricare nulla.

Free

- 2 genogrammi, fino a 50 persone ciascuno
- 5 crediti IA al mese (Assistente IA nell'editor)
- Tutti i simboli, le viste e la legenda sul canvas
- Esportazione PNG, stampa, link in sola lettura

Pro

- 25 genogrammi, nessun limite di persone
- IA illimitata, compreso Crea con l'IA
- Importazione da foto e appunti con l'IA; GEDCOM e altri file di famiglia
- Esportazione PDF, SVG e GEDCOM

Clinical

- Tutto Pro, genogrammi illimitati
- Modalità Clinica: salva solo sul tuo dispositivo
- Vista ricerca
- App desktop per Mac (Windows in arrivo)

Dettagli dei piani aggiornati a ottobre 2026; vedi genogramai.com/pricing per i piani attuali.

genogramai.com