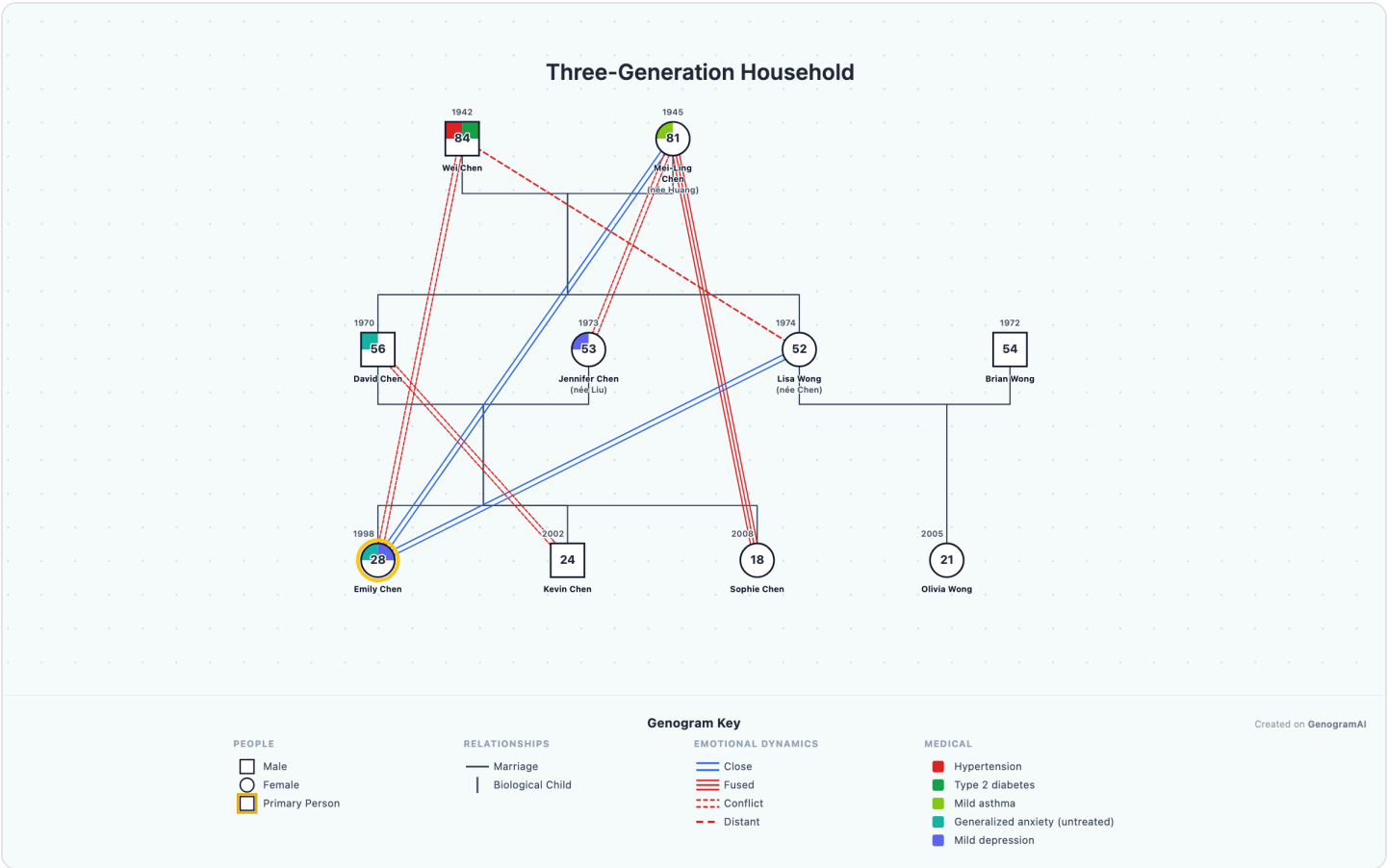


Czym jest genogram i jak go zrobić

Praktyczne wprowadzenie do przedstawiania struktury rodziny, relacji i historii zdrowia w kolejnych pokoleniach.



- 01** Czym jest genogram?

- 02** Genogram czy drzewo genealogiczne?

- 03** Kto korzysta z genogramów

- 04** Najważniejsze symbole

- 05** Jak zrobić genogram w pięciu krokach

- 06** Jak czytać genogram

- 07** Wzorce, na które warto zwrócić uwagę

- 08** Słowniczek

Notacja odpowiada standardowej notacji genogramu opisanej przez McGoldrick i współpracowników, z rozszerzeniami GenogramAI. GenogramAI nie jest powiązany z autorami ani wydawcą i nie ma ich rekomendacji.

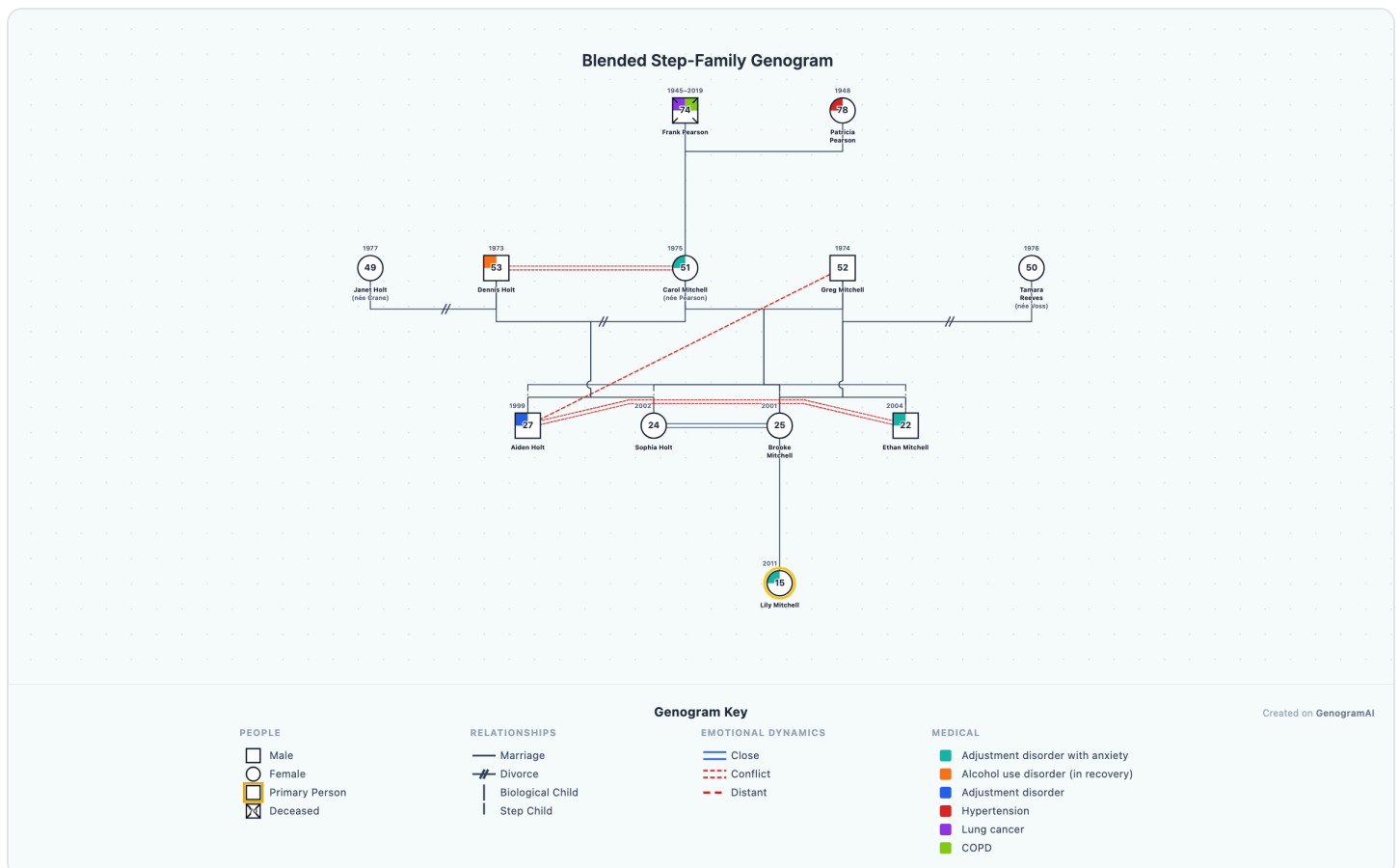
Czym jest genogram?

Genogram to diagram rodziny pokazujący, kto do niej należy i jakie łączą ich relacje: związki i rozstania, dzieci, zgony, choroby oraz emocjonalną jakość ważnych relacji, zwykle w trzech pokoleniach.

Genogramy wywodzą się z systemowej terapii rodzin, zwłaszcza z prac Murraya Bowena o tym, jak wzorce emocjonalne przechodzą między pokoleniami. Notację, której używa dziś większość klinicystów, ujednolicił w latach 80. Monica McGoldrick i Randy Gerson; wciąż uczy się jej w terapii rodzinnej, pracy socjalnej, poradnictwie i medycynie.

Drzewo genealogiczne odpowiada na pytanie *kto*. Genogram dodaje *jak*: jak blisko są ze sobą ludzie, gdzie jest konflikt lub dystans i co się powtarza. Typowy genogram pokazuje:

- **Struktura rodziny:** małżeństwa i związki, rozwody i separacje, dzieci biologiczne, adoptowane, w pieczy zastępczej lub z dawstwa gamet
- **Wydarzenia życiowe:** narodziny, zgony, ciążę i straty ciąży, przeprowadzki
- **Relacje emocjonalne:** bliskość, fuzja, dystans, konflikt, zerwania, przemoc
- **Zdrowie:** choroby somatyczne i psychiczne oraz używanie substancji, zacieniowane w symbolu każdej osoby
- **Kontekst:** pochodzenie kulturowe, religia, wykształcenie, klasa społeczna, miejsce



Przykład z galerii GenogramAI (rodzina zrekonstruowana). Rodzina fikcyjna.

Genogram czy drzewo genealogiczne?

	Drzewo genealogiczne	Genogram
Na czym się skupia	Rodowód i przodkowie	Relacje, zdrowie i powtarzające się wzorce
Typowa głębokość	Wiele pokoleń, imiona i daty	Okolo trzech pokoleń, szczegółowo
Symbole	Prostokąty i linie łączące	Standardowe kształty oraz linie partnerskie, dzieci i emocjonalne
Zastosowanie	Genealogia i dziedzictwo	Ocena, planowanie leczenia, nauczanie, samopoznanie

Jedno uzupełnia drugie: dane genealogiczne (plik GEDCOM z programu do drzew) mogą być punktem wyjścia dla genogramu, który dodaje relacje i informacje o zdrowiu pomijane przez drzewo.

Kto korzysta z genogramów

Terapeuci rodzinni i par

Do zobaczenia wzorców z rodziny pochodzenia, trójkątów i zerwań, które kształtują zgłaszany problem.

Pracownicy socjalni

Do mapowania gospodarstw domowych, pokrewieństwa i sieci wsparcia przy ocenie, umieszczeniu i planowaniu pomocy.

Lekarze, pielęgniarki i doradcy genetyczni

Do szybkiego zapisania historii zdrowia rodziny i dostrzeżenia skupiających się chorób.

Doradcy i psycholodzy

Do osadzenia zdrowia psychicznego, używania substancji i traumy w kontekście rodzinnym.

Studenci

Genogram rodziny pochodzenia to częste zadanie na studiach z terapii, pracy socjalnej, poradnictwa i pielęgniarstwa.

Osoby prywatne i rodziny

Do zrozumienia własnej rodziny, przygotowania do terapii albo zebrania historii zdrowia dla lekarza.

Najważniejsze symbole

To symbole, których użyjesz w prawie każdym genogramie. Pełny zestaw (18 rodzajów linii partnerskich, 7 linii dzieci i 39 linii emocjonalnych) jest w darmowych plikach PDF *Legenda genogramu* i *Tabela symboli genogramu*.

Osoby



Mężczyzna

Kwadrat



Kobieta

Koło



Niebinarna

Łuk: zaokrąglona góra, płaski dół



Nieznana

Romb

Status życiowy



Zmarły/a

X przez kształt



Ciąża

Trójkąt



Poronienie

Małe wypełnione koło



Urodzenie martwe

Kształt o połowie rozmiaru z X



Aborcja

Małe X



Osoba indeksowa (osoba główna)

Zewnętrzny pierścień wokół kształtu (niektórzy rysują podwójny obrys)

Partnerzy



Małżeństwo

Linia ciągła



Konkubinát

Linia przerywana



Separacja prawna

Linia ciągła, jeden ukośnik



Rozwód

Dwa ukośniki

Dzieci



Biologiczne

Linia ciągła



Adoptowane

Dwie linie obok siebie, ciągła i kropkowana



Zastępcze

Linia kropkowana



Bliźnięta dwujajowe

Dwie linie dzieci z jednego punktu



Bliźnięta jednojajowe

To samo, połączone krótką kreską

Linie emocjonalne



Bliskość

Ciepła, wspierająca więź ze zdrowymi granicami.



Fuzja

Nadmierne zaangażowanie; zatarte granice.



Dystans

Emocjonalne odcięcie.



Konflikt

Aktywne napięcie i kłótnie.



Wrogość

Otwarta wrogość.



Zerwanie

Kontakt celowo zerwany.

Konwencje. Każde pokolenie ma własny rząd. Dzieci zwisają z linii rodziców, najstarsze po lewej. Zgodnie z konwencją partnera płci męskiej rysuje się po lewej. Zawsze dodawaj legendę, żeby czytający wiedział, co oznaczają linie i kolory.

Jak zrobić genogram w pięciu krokach

1 Zbierz fakty

Imiona, lata urodzenia i śmierci, związki, dzieci (i jak trafiły do rodziny), ciąży i straty, choroby, używanie substancji, przeprowadzki, zawody i pochodzenie kulturowe. Luki to też informacja: to, czego nikt nie wie albo nie chce powiedzieć, często wskazuje na zerwanie lub bolesną stratę.

2 Umieść osobę indeksową

Osoba indeksowa to klient albo ty. Wyróżnij ją; GenogramAI rysuje pierścień wokół symbolu, a na papierze wiele osób rysuje podwójny obrys.

3 Zbuduj strukturę

Dodaj partnerów w tym samym rzędzie, dzieci poniżej (najstarsze po lewej), a potem rodziców, rodzeństwo i dziadków powyżej. Użyj właściwej linii partnerskiej (małżeństwo, wspólne zamieszkanie, rozwód) i linii dziecka (biologiczne, adoptowane, zastępcze).

4 Dodaj linie emocjonalne

Przy relacjach, które się liczą, pytaj: jak blisko są te osoby, czy jest konflikt, kto z kim nie rozmawia? Rysuj tylko potrzebne linie; kilka dobrze dobranych czyta się lepiej niż wiele.

5 Dodaj zdrowie i kontekst

Zacienij choroby w każdym symbolu (w standardowym układzie lewa połowa oznacza chorobę somatyczną lub psychiczną, a dolna połowa nadużywanie alkoholu lub narkotyków), a potem dodaj pochodzenie, religię i ważne daty. Na koniec legenda.

Na papierze czy na ekranie. Ręczne narysowanie genogramu trzech pokoleń zajmuje zwykle od 30 do 60 minut, a każda zmiana oznacza rysowanie od nowa. W GenogramAI możesz rysować bezpośrednio albo opisać rodzinę Asystentowi AI i poprawić wynik. Każdy plan obejmuje Asystenta AI w edytorze (Darmowy: 5 kredytów AI miesięcznie).

Jak czytać genogram

Czytaj warstwami i traktuj to, co widzisz, jako pytania do zbadania z rodziną, a nie jako wnioski.

Struktura

Ile pokoleń? Małżeństwo, rodzina zrekonstruowana, samotny rodzic? Wczesne zgony, wiele rozwodów, bardzo liczne lub bardzo nieliczne rodzeństwo?

Relacje

Gdzie są bliskie więzi, konflikty i zerwania? Czy dwie osoby trzymają razem przeciw trzeciej (trójkąt)?

Role i funkcjonowanie

Kto trzyma wszystko razem, o kogo się martwią, kto jest rozjemcą, a kto kozłem ofiarnym?

Między pokoleniami

Co się powtarza: role opiekuńcze, uzależnienia, zerwania, choroby, wiek, w którym coś się dzieje?

Potem zapytaj: czego brakuje, z czyjej perspektywy to opowiedziano, gdzie są zasoby i jak te wzorce mogą łączyć się z powodem, dla którego ta osoba szuka teraz pomocy?

Wzorce, na które warto zwrócić uwagę

Powtarzające się role

Ta sama pozycja (opiekun, buntownik, rozjemca) pojawiająca się w każdym pokoleniu.

Reakcje rocznicowe

Objawy lub kryzysy w okolicy wieku lub daty wcześniejszej straty w rodzinie.

Powtarzające się zerwania

Zerwanie w jednym pokoleniu, a potem zerwanie w kolejnym.

Strata i zastąpienie

Dziecko urodzone wkrótce po śmierci kogoś bliskiego albo szybki nowy związek, niosące nieprzepracowaną żałobę.

Trójkąty

Dwie osoby regulują napięcie, angażując trzecią: dziecko, teściów, romans.

Skupienie chorób

Choroby skupiające się po jednej stronie rodziny; warto o nich powiedzieć lekarzowi.

Dzieląc się wzorcami, zadawaj pytania otwarte: „Co zwraca twoją uwagę?” albo „Coś tu zauważam. Czy to do ciebie pasuje?”

Słowniczek

Osoba indeksowa

Osoba, wokół której zbudowany jest genogram, zwykle klient.

Rodzina pochodzenia

Rodzina, w której ktoś dorastał.

Zerwanie

Zakończenie lub silne ograniczenie kontaktu z członkiem rodziny.

Różnicowanie

Pojęcie Bowena: pozostać sobą, nie tracąc więzi z rodziną.

Legenda genogramu

Legenda objaśniająca symbole, linie i kolory użyte w genogramie.

Pacjent zidentyfikowany

Członek rodziny postrzegany jako „problem”, którego objawy mogą odzwierciedlać szersze napięcie w rodzinie.

Fuzja (uwikłanie)

Relacje tak bliskie, że zacierają się indywidualne granice.

Trójkąt

Układ trzech osób, w którym dwie regulują napięcie przez trzecią.

Przekaz międzypokoleniowy

Sposoby wchodzenia w relacje, które przechodzą z pokolenia na pokolenie.

GEDCOM

Standardowy format plików do wymiany danych drzewa genealogicznego.

Dalsza lektura

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.

Notacja odpowiada standardowej notacji genogramu opisanej przez McGoldrick i współpracowników, z rozszerzeniami GenogramAI. GenogramAI nie jest powiązany z autorami ani wydawcą i nie ma ich rekomendacji.

GENOGRAMAI

Zrób swój genogram online

Narysuj sam albo opisz rodzinę Asystentowi AI, a potem popraw, dodaj legendę i wyeksportuj. Zacznij za darmo, bez pobierania.

Free

- 2 genogramy, do 50 osób każdy
- 5 kredytów AI miesięcznie (Asystent AI w edytorze)
- Wszystkie symbole, widoki i legenda na płótnie
- Eksport PNG, druk, link tylko do odczytu

Pro

- 25 genogramów, bez limitu osób
- AI bez limitu, w tym Utwórz z AI
- Import ze zdjęć i notatek z AI; GEDCOM i inne pliki rodzinne
- Eksport do PDF, SVG i GEDCOM

Clinical

- Wszystko z Pro, bez limitu genogramów
- Tryb kliniczny: zapisuje tylko na twoim urządzeniu
- Widok badawczy
- Aplikacja desktopowa na Maca (Windows wkrótce)

Szczegóły planów na październik 2026; aktualne plany na genogramai.com/pricing.

genogramai.com