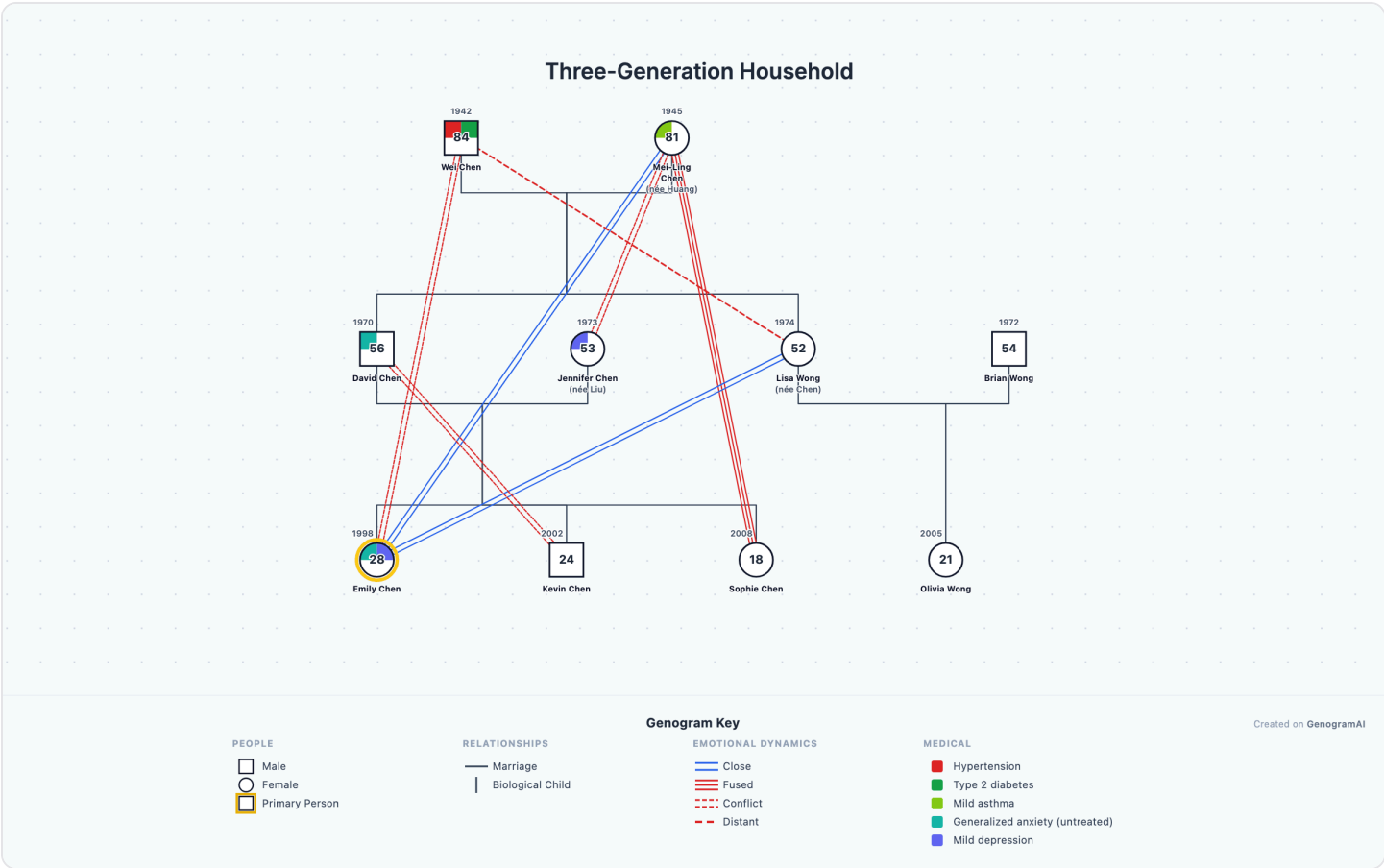


Что такое генограмма и как её составить

Практическое введение в изображение структуры семьи, отношений и истории здоровья на протяжении поколений.



СОДЕРЖАНИЕ

- 01** Что такое генограмма?

- 02** Генограмма или генеалогическое древо?

- 03** Кто пользуется генограммами

- 04** Основные символы

- 05** Как составить генограмму за пять шагов

- 06** Как читать генограмму

- 07** На какие закономерности обратить внимание

- 08** Глоссарий

Нотация следует стандартной нотации генограммы в описании МакГолдрик и коллег, с расширениями GenogramAI. GenogramAI не связан с авторами или издателем и не одобрен ими.

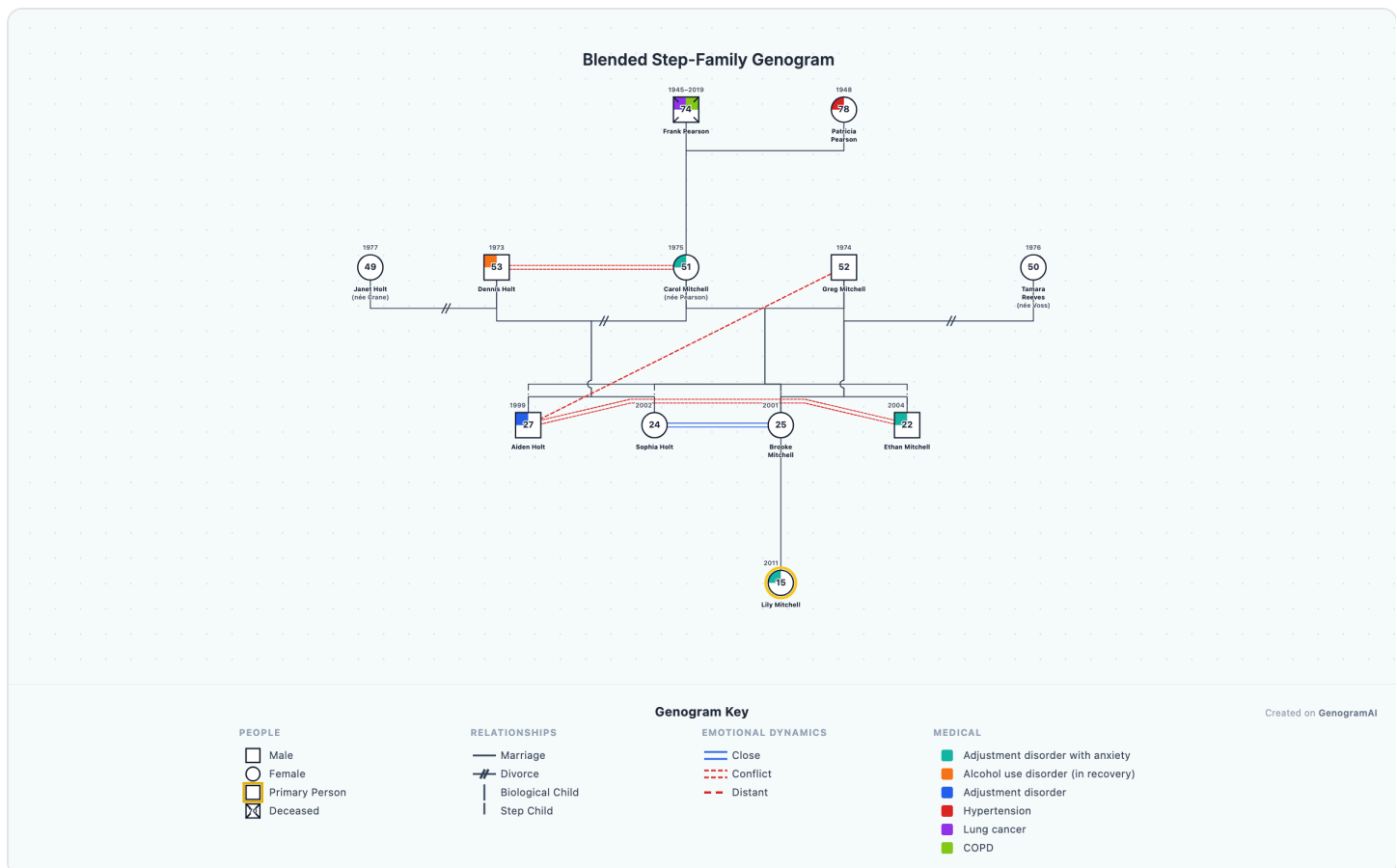
Что такое генограмма?

Генограмма — это схема семьи, которая показывает, кто в неё входит и как люди связаны: партнёрства и расставания, дети, смерти, заболевания и эмоциональное качество важных отношений, обычно в трёх поколениях.

Генограммы выросли из системной семейной терапии, прежде всего из работ Мюррея Боуэна о том, как эмоциональные закономерности передаются между поколениями. Нотацию, которой сегодня пользуется большинство клиницистов, стандартизировали Моника МакГолдрик и Рэнди Герсон в 1980-х; её до сих пор преподают в семейной терапии, социальной работе, консультировании и медицине.

Генеалогическое древо отвечает на вопрос *кто*. Генограмма добавляет *как*: насколько люди близки, где конфликт или дистанция и что повторяется. Обычно генограмма показывает:

- **Структура семьи:** браки и партнёрства, разводы и раздельное проживание, дети родные, усыновлённые, приёмные или рождённые с помощью донора
- **Жизненные события:** рождения, смерти, беременности и их потери, переезды
- **Эмоциональные отношения:** близость, слияние, дистанция, конфликт, разрывы, насилие
- **Здоровье:** соматические и психические заболевания и употребление веществ, отмеченные штриховкой в символе каждого человека
- **Контекст:** культурное происхождение, религия, образование, социальный класс, местоположение



Пример из галереи GenogramAI (смешанная семья). Вымышленная семья.

Генограмма или генеалогическое древо?

	Генеалогическое древо	Генограмма
Фокус	Родословная и предки	Отношения, здоровье и повторяющиеся закономерности
Обычная глубина	Много поколений, имена и даты	Около трёх поколений, подробно
Символы	Прямоугольники и соединительные линии	Стандартные фигуры плюс партнёрские, детские и эмоциональные линии
Для чего	Генеалогия и наследие	Оценка, планирование лечения, обучение, самопознание

Они дополняют друг друга: генеалогические данные (файл GEDCOM из программы для построения древа) могут стать отправной точкой генограммы, которая затем добавит отношения и сведения о здоровье, не попадающие в древо.

Кто пользуется генограммами

Семейные терапевты и терапевты пар

Чтобы увидеть закономерности родительской семьи, треугольники и разрывы, которые формируют запрос клиента.

Социальные работники

Чтобы отобразить домохозяйства, родство и сети поддержки для оценки, устройства и планирования работы со случаем.

Врачи, медсёстры и генетические консультанты

Чтобы сразу зафиксировать семейный анамнез и заметить скопление заболеваний.

Консультанты и психологи

Чтобы поместить психическое здоровье, употребление веществ и травму в семейный контекст.

Студенты

Генограмма родительской семьи — частое задание в обучении терапии, социальной работе, консультированию и сестринскому делу.

Частные лица и семьи

Чтобы понять свою семью, подготовиться к терапии или собрать историю здоровья для врача.

Основные символы

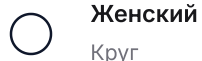
Эти символы понадобятся почти в любой генограмме. Полный набор (18 видов партнёрских линий, 7 детских и 39 эмоциональных) есть в бесплатных PDF *Легенда генограммы* и *Таблица символов генограммы*.

Люди



Мужской

Квадрат



Женский

Круг



Небинарный

Арка: закруглённый верх, плоский низ



Неизвестно

Ромб

Жизненный статус



Умер(ла)

X через фигуру



Беременность

Треугольник



Выкидыш

Маленький закрашенный круг



Мертворождение

Фигура половинного размера с X



Аборт

Маленький X



Индексное лицо (главное лицо)

Внешнее кольцо вокруг фигуры (некоторые рисуют двойной контур)

Партнёры



Брак

Сплошная линия



Сожительство

Пунктирная линия



Юридическое разделение

Сплошная линия, одна косая черта



Развод

Две косые черты

Дети



Биологический

Сплошная линия



Усыновлённый

Две линии рядом, сплошная и точечная



Приёмный

Точечная линия



Разнояйцевые близнецы

Две детские линии из одной точки



Однояйцевые близнецы

То же, соединённые короткой перемычкой

Эмоциональные линии



Близкие

Тёплая поддерживающая связь со здоровыми границами.



Слияние

Чрезмерная вовлечённость; размытые границы.



Дистанция

Эмоциональная отчуждённость.



Конфликт

Активное напряжение и ссоры.



Враждебность

Открытая враждебность.



Разрыв

Контакт намеренно прерван.

Условности. Каждое поколение располагается в своём ряду. Дети спускаются от линии родителей, старший слева. По традиции партнёра-мужчину рисуют слева. Всегда добавляйте легенду, чтобы читатель понимал, что означают Ваши линии и цвета.

Как составить генограмму за пять шагов

1 Соберите факты

Имена, годы рождения и смерти, партнёрства, дети (и как они появились в семье), беременности и потери, болезни, употребление веществ, переезды, профессии и культурное происхождение. Пробелы — тоже информация: то, чего никто не знает или не хочет говорить, часто указывает на разрыв или болезненную утрату.

2 Разместите индексное лицо

Индексное лицо — это клиент или Вы сами. Выделите его: GenogramAI рисует кольцо вокруг символа, а на бумаге многие рисуют двойной контур.

3 Постройте структуру

Добавьте партнёров в один ряд, детей ниже (старший слева), затем родителей, братьев и сестёр, бабушек и дедушек выше. Используйте нужную партнёрскую линию (в браке, живут вместе, в разводе) и линию ребёнка (биологический, усыновлённый, приёмный).

4 Добавьте эмоциональные линии

Об отношениях, которые важны, спросите: насколько эти люди близки, есть ли конфликт, кто с кем не разговаривает? Рисуйте только нужные линии; несколько удачно выбранных читаются лучше, чем много.

5 Добавьте здоровье и контекст

Заштрихуйте заболевания на каждом символе (в стандартной схеме левая половина — соматическое или психическое заболевание, нижняя половина — злоупотребление алкоголем или наркотиками), затем добавьте происхождение, религию и ключевые даты. В завершение — легенда.

На бумаге или на экране. Нарисовать генограмму трёх поколений от руки обычно занимает от 30 до 60 минут, и любое изменение означает перерисовку. В GenogramAI её можно нарисовать сразу или описать семью ИИ-ассистенту и отредактировать результат. ИИ-ассистент в редакторе входит в каждый тариф (Бесплатный: 5 ИИ-кредитов в месяц).

Как читать генограмму

Читайте по слоям и воспринимайте увиденное как вопросы для совместного исследования с семьёй, а не как выводы.

Структура

Сколько поколений? В браке, смешанная семья, один родитель? Ранние смерти, много разводов, очень большие или очень маленькие группы сиблингов?

Отношения

Где близкие связи, конфликты и разрывы? Объединяются ли двое против третьего (треугольник)?

Роли и функционирование

Кто держит всё вместе, о ком беспокоятся, кто миротворец, а кто козёл отпущения?

Через поколения

Что повторяется: роли опекающих, зависимости, разрывы, болезни, возраст, в котором что-то происходит?

Затем спросите: чего не хватает, с чьей точки зрения это рассказано, где ресурсы и как эти закономерности могут быть связаны с тем, почему человек обращается за помощью сейчас?

На какие закономерности обратить внимание

Повторяющиеся роли

Одна и та же позиция (опекающий, бунтарь, миротворец), повторяющаяся в каждом поколении.

Реакции годовщины

Симптомы или кризисы вокруг возраста или даты прежней семейной утраты.

Повторяющиеся разрывы

Разрыв в одном поколении, а затем разрыв в следующем.

Утрата и замещение

Ребёнок, родившийся вскоре после смерти близкого, или слишком быстрое новое партнёрство, несущие непрожитое горе.

Треугольники

Двое справляются с напряжением, вовлекая третьего: ребёнка, родственника супруга, роман на стороне.

Скопление заболеваний

Заболевания, сосредоточенные по одной линии семьи; стоит рассказать о них врачу.

Делясь закономерностями, задавайте открытые вопросы: «Что Вам бросается в глаза?» или «Я кое-что замечаю. Это похоже на правду?»

Глоссарий

Индексное лицо

Человек, вокруг которого строится генограмма, обычно клиент.

Родительская семья

Семья, в которой человек вырос.

Разрыв

Прекращение или сильное ограничение контакта с членом семьи.

Дифференциация

Понятие Боуэна: оставаться собой, сохраняя связь с семьёй.

Легенда генограммы

Легенда, объясняющая символы, линии и цвета генограммы.

Что почитать

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.

Нотация следует стандартной нотации генограммы в описании МакГолдрик и коллег, с расширениями GenogramAI. GenogramAI не связан с авторами или издателем и не одобрен ими.

Идентифицированный пациент

Член семьи, которого считают «проблемой»; его симптомы могут отражать более широкое напряжение в семье.

Слияние (спутанность)

Отношения настолько близкие, что личные границы стираются.

Треугольник

Схема из трёх человек, в которой двое регулируют напряжение через третьего.

Многопоколенная передача

Способы строить отношения, которые переходят от поколения к поколению.

GEDCOM

Стандартный формат файлов для обмена данными генеалогического древа.

Создайте генограмму онлайн

Нарисуйте сами или опишите семью ИИ-ассистенту, затем отредактируйте, добавьте легенду и экспортируйте. Начните бесплатно, без скачивания.

Free

- 2 генограммы, до 50 человек в каждой
- 5 ИИ-кредитов в месяц (ИИ-ассистент в редакторе)
- Все символы, виды и легенда на холсте
- Экспорт PNG, печать, ссылка только для просмотра

Pro

- 25 генограмм без ограничения по числу людей
- ИИ без ограничений, включая «Создать с ИИ»
- Импорт из фото и заметок с ИИ; GEDCOM и другие семейные файлы
- Экспорт в PDF, SVG и GEDCOM

Clinical

- Всё из Pro, без ограничения числа генограмм
- Клинический режим: сохраняет только на Вашем устройстве
- Режим исследования
- Настольное приложение для Mac (Windows скоро)

Данные о тарифах на октябрь 2026 года; актуальные тарифы — на genogramai.com/pricing.

genogramai.com