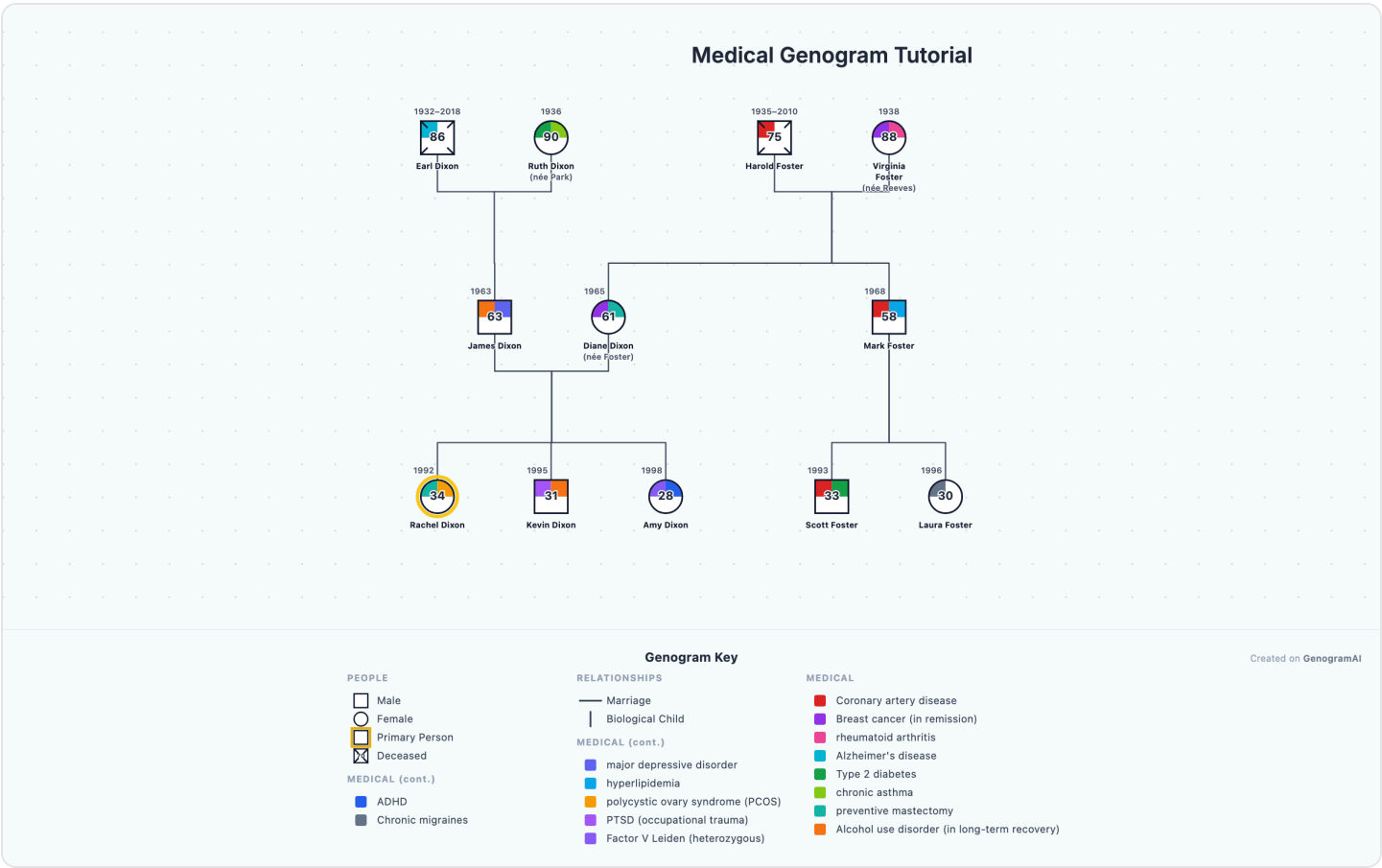


Полный справочник по генограмме

Все символы, типы линий, медицинские категории и узоры происхождения, а также как построить и прочесть генограмму.



СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1 · ОСНОВЫ

01 Что такое генограмма

02 Генограмма, генеалогическое древо, экокарта

ЧАСТЬ 2 · СПРАВОЧНИК СИМВОЛОВ

03 Люди (9 фигур)

04 Жизненный статус, беременность и близнецы

05 Партнёрские линии (18 видов)

06 Линии «родитель — ребёнок» (7 видов)

07 Эмоциональные линии (39 видов)

08 Заболевания (22 категорий)

09 Культурное происхождение (9 узоров) и другой контекст

ЧАСТЬ 3 · ПОСТРОЕНИЕ И ЧТЕНИЕ

10 Как построить генограмму шаг за шагом

11 Виды и легенда

12 Как читать генограмму

13 Как создать генограмму с ИИ

14 Глоссарий и литература

Что такое генограмма

Генограмма — это структурированная схема семьи: фигуры для людей, линии для партнёрств и детей, а также накладываемые линии и штриховка для отношений и здоровья. Она делает видимыми закономерности, проходящие через поколения.

Метод вырос из системной семейной терапии, особенно из идей Мюррея Боуэна об эмоциональных процессах, передающихся между поколениями. Моника МакГолдрик и Рэнди Герсон опубликовали стандартную нотацию в 1985 году, и их книга (сейчас *Genograms: Assessment and Treatment*, вместе с Суэли Петри, 4-е издание, 2020) по-прежнему остаётся обычным учебным пособием. С тех пор программы и учебники добавили символы, например для гендерной идентичности, донорского зачатия и отдельных форм насилия; страница легенды GenogramAI (genogramai.com/key в приложении) показывает, какие символы стандартные, а какие — расширения.

Что может отразить генограмма

Структура

Партнёрства, раздельное проживание, разводы; родные, усыновлённые и приёмные дети, отношения с отчимом или мачехой, суррогатное материнство и донорское зачатие; домохозяйства.

Жизненные события

Рождения, смерти и возраст на момент смерти, беременности, выкидыш, мертворождение и аборт, миграция.

Отношения

39 видов эмоциональных линий: от близости и слияния до дистанции, враждебности, разрыва, насилия и пренебрежения.

Здоровье

22 медицинских категорий плюс собственные заболевания, каждое отмечено как Активный, Подозрение или Ремиссия.

Культура и контекст

Узоры происхождения, 13 вариантов религии, образование, социальный класс, местоположение и пользовательские поля.

Время

Даты у людей и партнёрств, чтобы генограмму можно было читать как хронологию.

Генограмма, генеалогическое древо, экокарта

	Генеалогическое древо	Генограмма	Экокарта
Показывает	Родословная	Структура семьи, отношения, здоровье	Связи семьи с внешними системами
Охват во времени	Много поколений	Обычно три	Настоящее
Как изображается	Прямоугольники и линии	Стандартные фигуры и типы линий	Центральный круг с линиями к службам, школе, работе, сообществу
Обычное применение	Генеалогия	Оценка и терапия	Картирование ресурсов и стрессоров в социальной работе

К родственным схемам относятся **генетическая родословная** (стандартизирована National Society of Genetic Counselors для наследования и носительства), **культурограмма** (Congress, 1994, для культуры и миграции) и **социограмма** (отношения внутри группы). GenogramAI также создаёт экокарты.

Люди

Каждый человек — это фигура. Рисуйте все фигуры одного размера; размер не должен обозначать важность.

	Мужской Квадрат		Женский Круг
	Транс мужчина Квадрат с маленьким кругом внутри		Транс женщина Круг с маленьким квадратом внутри
	Небинарный Арка: закруглённый верх, плоский низ		Интерсекс Круг с вертикальной линией
	Неизвестно Ромб		Другой Ромб со знаком вопроса
	Питомец Ромб с точечным контуром на точечной линии к хозяину		

У каждого человека также могут быть имена (включая фамилию при рождении и прозвище), даты, сексуальная ориентация (8 вариантов), профессия, образование и заметки. Питомцы полезны, если животное важно в эмоциональной жизни семьи.

Жизненный статус, беременность и близнецы

	Жив(а) Только фигура		Умер(ла) X через фигуру
	Умер(ла), с указанием возраста на момент смерти Если внутри возраст на момент смерти, X превращается в угловые отметки		Индексное лицо (главное лицо) Внешнее кольцо вокруг фигуры (некоторые рисуют двойной контур)
	Беременность Треугольник		Выкидыш Маленький закрашенный круг
	Мертворождение Фигура половинного размера с X		Аборт Маленький X
	Разнояйцевые близнецы Две детские линии из одной точки		Однояйцевые близнецы То же, соединённые короткой перемычкой

Спрашивайте о потерях беременности прямо («Были ли беременности, которые не закончились рождением живого ребёнка?»); если не спросить, о них часто умалчивают, а они могут влиять на семью годами.

Партнёрские линии 18 видов

Партнёров соединяет линия под их фигурами, более ранние партнёрства левее поздних. Завершившиеся отношения без брака сохраняют свой стиль линии и получают косую черту.

Уровень обязательств

	Встречаются Тонкая пунктирная линия		Сожительство Пунктирная линия
	Помолвка Точечная линия		Брак Сплошная линия
	Жизненный партнёр Толстая сплошная линия		Неизвестно Серая точечная линия со знаком вопроса

Расторжение

	Физическое разделение Пунктирная линия, одна косая черта (живут раздельно)		Юридическое разделение Сплошная линия, одна косая черта
	Развод Две косые черты		Повторный брак Две косые черты, перечёркнутые обратной чертой (снова поженились друг с другом)
	Аннулирование Две косые черты и X		Вдовство X на линии

Обстоятельства

	Роман Розовая пунктирная линия		Роман / Разделение Розовая пунктирная линия, одна косая черта
	Роман / Развод Розовая пунктирная линия, две косые черты		Роман / В браке Линия брака с розовой пунктирной линией рядом
	Случайная связь Редкие розовые точки		Изнасилование Красная линия с жирным X; фиксируйте только то, что сообщено

Линии «родитель — ребёнок» 7 видов

Дети спускаются от линии родителей, старший слева; биологических родителей усыновлённого или приёмного ребёнка соединяет тонкая изогнутая линия.

	Биологический Сплошная линия		Усыновлённый Две линии рядом, сплошная и точечная		Приёмный Точечная линия
	Пасынок/Падчерица Штрихпунктирная линия		Суррогатный Пунктирная линия с пометкой S		Донор спермы Пунктирная линия с пометкой SD
	Донор яйцеклетки Пунктирная линия с пометкой ED				

Эмоциональные линии 39 видов

Эмоциональные линии рисуют поверх структуры, между любыми двумя людьми. Цвет несёт смысл: синий и зелёный — связь, красный — конфликт, слияние и дистанция, стрелки — односторонние закономерности (стрелка указывает на того, на кого это направлено). Используйте только нужные линии, а насилие фиксируйте осторожно и с участием клиента.

Стандартная нотация

	Связь Обычная эмоциональная связь без особого качества.		Близкие Тёплая поддерживающая связь со здоровыми границами.
	Слияние Чрезмерная вовлечённость; размытые границы.		Дистанция Эмоциональная отчуждённость.
	Враждебность Открытая враждебность.		Близкие и враждебные Близкие и при этом открыто враждебные.
	Эмоциональное насилие Принуждение, унижение, контроль. Стрелка указывает на человека, которого это касается.		Физическое насилие Телесный вред, от причиняющего к пострадавшему. Стрелка указывает на человека, которого это касается.
	Сексуальное насилие Сексуальное посягательство. Стрелка указывает на человека, которого это касается.		Сфокусирован на Внимание, направленное на одного человека. Стрелка указывает на человека, которого это касается.
	Негативный фокус Критичное или обвиняющее внимание. Стрелка указывает на человека, которого это касается.		Опекун Забота, направленная на другого человека. Стрелка указывает на человека, которого это касается.
	Разрыв Контакт намеренно прерван.		Восстановленный разрыв Разрыв, после которого наступило примирение.

Расширенные

	Безразличие Нет эмоциональной вовлечённости.		Никогда не встречались Отношения так и не сложились.
--	--	---	--

Позитивные

	Гармония Уравновешенные, спокойные отношения.		Дружба Поддерживающая связь вне семьи.
	Любовь Глубокая привязанность и забота.		Влюблённость Взаимная романтическая привязанность.
	Привязанность Надёжная, устойчивая эмоциональная связь.		Лимеренция Безответное увлечение. Стрелка указывает на человека, которого это касается.

Враждебность и насилие

	Конфликт Активное напряжение и ссоры.
	Недоверие Подозрительность, недоверие.
	Слияние и конфликт Слияние и активный конфликт.
	Насилие Физическое насилие или угроза.
	Близкие и жестокие Близкие, но с физическим насилием.

	Ненависть Глубоко укоренившаяся вражда.
	Далёкие и враждебные Отстранённость и враждебность.
	Слияние и враждебность Слияние с открытой враждебностью.
	Далёкие и жестокие Отстранённость с насилием.
	Слияние и жестокость Слияние с физическим насилием.

Насилие и контроль

	Насилие Общая модель насилия. Стрелка указывает на человека, которого это касается.
	Эмоциональное пренебрежение Лишение эмоциональной заботы. Стрелка указывает на человека, которого это касается.
	Контроль Принудительный контроль. Стрелка указывает на человека, которого это касается.

	Физическое пренебрежение Лишение ухода, еды или жилья. Стрелка указывает на человека, которого это касается.
	Манипуляция Скрытое влияние. Стрелка указывает на человека, которого это касается.

Внимание

	Ревность Собственничество и зависть. Стрелка указывает на человека, которого это касается.
	Влияние Один человек сильно определяет выбор другого; стрелка указывает на того, на кого оказывается влияние.

	Фанат / Поклонник Восхищение другим человеком. Стрелка указывает на человека, которого это касается.
---	--

Заболевания 22 категорий

Заболевания показывают штриховкой фигуры человека. GenogramAI предлагает два стиля; новые генограммы используют первый.

Классическая штриховка (по умолчанию)

Левую половину штрихуют при соматическом или психическом заболевании, нижнюю — при злоупотреблении алкоголем или наркотиками, каждую своим цветом заболевания. Предполагаемое заболевание отмечено полосами; восстановление или ремиссия — левая нижняя четверть плюс линия.



Соматическое или психическое заболевание
Левая половина



Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Нижняя половина



Заболевание и злоупотребление веществами
Три четверти



Подозрение
Та же область, с полосами



Заболевание в ремиссии
Левая нижняя четверть + вертикальная линия



В процессе восстановления после употребления веществ
Левая нижняя четверть + горизонтальная линия

Стиль квадрантов

Каждое заболевание заполняет угловой квадрант. Удобно, когда у человека несколько заболеваний; так оформлен пример на обложке.

Категории и цвета

-  Сердце/Кардиология

 Психическое здоровье

 Неврология

 Генетические

 Биполярное

 Другое

 Расстройство пищевого поведения

 Нарушение обучения

 Онкология

 Употребление веществ

 Респираторные

 Репродуктивные

 Депрессия

 ОКР

 Шизофрения

 Диабет

 Алкоголь

 Аутоиммунные

 Тревожность

 ПТСР

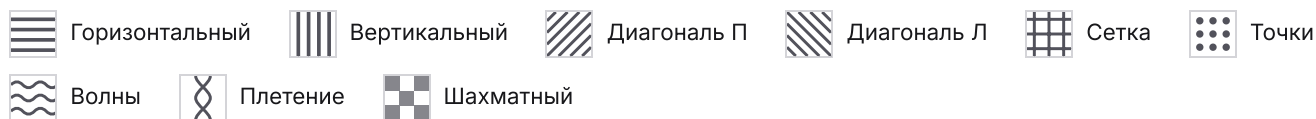
 СДВГ

 Травма

Можно добавлять собственные заболевания и выбирать, в какую половину попадёт каждое: заболеваний или веществ. Какой бы стиль Вы ни выбрали, добавьте легенду, сопоставляющую цвета и заболевания.

Культурное происхождение и другой контекст

Узор заливки и цвет в фигуре человека обозначают происхождение, которое Вы задаёте сами (например, «ирландское» или «мексиканское»). Дайте каждому происхождению свой узор и используйте его последовательно; у человека с несколькими происхождениями они показаны рядом.



Другой контекст

- **Религия:** 13 вариантов (Христианство, Католицизм, Православие, Мормонизм, Свидетели Иеговы, Иудаизм, Ислам, Буддизм, Индуизм, Сикхизм, Духовность, Нет, Другое)
- **Образование** (10 уровней) и **социальный класс** (5 уровней)
- **Миграция:** отметка у человека, который жил в двух культурах или эмигрировал
- Поля **местоположения** и **пользовательские** поля, а также **домохозяйства**, обведённые контуром вокруг тех, кто живёт вместе
- **Учреждения** (школа, тюрьма, дом престарелых) в виде подписанного блока, связанного с человеком

Как построить генограмму шаг за шагом

1 Соберите информацию

Три поколения: имена, годы рождения и смерти, партнёрства, дети и как они появились в семье, беременности и потери, болезни и употребление веществ, переезды, работа, образование, культура и религия. Отметьте, что неизвестно.

2 Разместите индексное лицо

Начните с клиента и отметьте его как индексное лицо.

3 Добавьте структуру

Партнёры в одном ряду, дети ниже в порядке рождения, затем родители, братья и сёстры, бабушки и дедушки. Для каждой связи выберите нужную партнёрскую линию и линию ребёнка.

4 Добавьте эмоциональные линии

Для каждого важного отношения спросите: насколько оно близкое, насколько конфликтное, прерван ли контакт, причиняется ли кому-то вред или контроль?

5 Добавьте здоровье и контекст

Заштрихуйте заболевания, добавьте происхождение, религию и даты, сгруппируйте домохозяйства и добавьте легенду.

6 Обсудите с семьёй

Проверьте факты, заполните пробелы и ведите генограмму как рабочий документ, который меняется по мере того, как Вы узнаете больше.

GenogramAI располагает семью автоматически: поколения рядами, дети в порядке рождения, партнёры рядом.

Виды и легенда

В GenogramAI одну и ту же генограмму можно читать по слоям, которые включаются и выключаются в меню Виды без изменения данных. Их девять: **Культура, Медицина, Социальный класс, Религия, Образование, Местоположение, Пользовательские, Фоны и Домохозяйства**. Эмоциональные линии показываются всегда. Ползунок **Время** воспроизводит семью год за годом, а режим **Показ** выводит генограмму на весь экран.

Легенда на холсте перечисляет только символы и цвета, использованные в этой генограмме, а экспорт может включать её как «встроенную легенду». Полная легенда всех символов — на genogramai.com/genogram-key.

Как читать генограмму

Структура

Поколения, состав домохозяйства, положение среди сиблингов, ранние смерти, разводы и новые партнёрства.

Отношения

Близкие связи, конфликт, дистанция и разрывы; треугольники; кто с кем объединён.

Функционирование

Кто сверхфункционирует, а кто недофункционирует; как напряжение распространяется по семье.

Через поколения

Повторяющиеся роли, болезни, зависимости и разрывы; возрасты и даты, перекликающиеся с прежними событиями.

Полезные вопросы: Что бросается в глаза? Чего не хватает? Кто рассказал бы эту историю иначе? Где ресурсы — например, восстановленные связи, ремиссия и устойчивые отношения? Как эти закономерности могут быть связаны с тем, почему человек обращается за помощью сейчас?

Генограмма подсказывает гипотезы для совместного исследования; это не диагноз.

Как создать генограмму с ИИ

GenogramAI может составить черновик генограммы по описанию, а затем редактировать его по запросу. Решения остаются за Вами: проверяйте каждого человека и каждую линию, которые добавляет ИИ, как заметки коллеги.

ИИ-ассистент (любой тариф)

В редакторе попросите его построить, отредактировать или ответить на вопрос: «Добавь Саре брата», «Отметь, что Джон умер в 2019 году», «Покажи, что у мамы и тёти Лизы конфликт». В Бесплатном тарифе 5 ИИ-кредитов в месяц; в Pro и Клиническом — без ограничений.

Создать с ИИ (Pro)

Опишите семью простыми словами на панели и получите уже расставленную генограмму для доработки.

Импорт с ИИ (Pro)

Загрузите фото нарисованной от руки генограммы или заметок; ИИ превратит его в редактируемую генограмму.

Импорт файлов (Pro)

Открывайте файлы GEDCOM, GenoPro, Gramps, GEDCOM X, Family.Show, RootsMagic и электронные таблицы как новую генограмму.

Бумага или программа

	На бумаге	В GenogramAI
Изменения	Перерисовать	Правка на месте; расположение обновляется само
Символы	Настолько аккуратно, насколько Вы рисуете	18 видов партнёрских линий, 7 детских и 39 эмоциональных, единообразно нарисованных
Здоровье	Штриховка от руки	22 категорий со статусом Активный, Подозрение и Ремиссия
Обмен	Ксерокопия или скан	PNG и печать в любом тарифе; PDF, SVG и GEDCOM в Pro и Клиническом; ссылки только для просмотра

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)

Глоссарий

Индексное лицо

Человек, вокруг которого строится генограмма.

Родительская семья

Семья, в которой человек вырос.

Слияние (спутанность)

Близость, при которой стираются личные границы.

Треугольник

Двое справляются с напряжением, вовлекая третьего.

Сверх- и недофункционирование

Один берёт на себя слишком много ответственности, а другой слишком мало.

Реакция годовщины

Тяжёлые переживания вокруг даты или возраста прежнего семейного события.

Легенда генограммы

Легенда символов, линий и цветов генограммы.

Идентифицированный пациент

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

Нуклеарная семья

Родители и их дети.

Разрыв

Прекращение или сильное ограничение контакта с семьёй.

Дифференциация

Оставаться собой, сохраняя связь (теория Боуэна).

Парентификация

Ребёнок, берущий на себя роль родителя.

Многопоколенная передача

Способы строить отношения, передающиеся от поколения к поколению.

GEDCOM

Стандартный формат файлов для данных генеалогического древа.

Литература

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

Bennett, R. L., French, K. S., Resta, R. G., & Doyle, D. L. (2008). Standardized human pedigree nomenclature: Update and assessment of the recommendations of the National Society of Genetic Counselors. *Journal of Genetic Counseling*, 17(5), 424–433.

Congress, E. P. (1994). The use of culturagrams to assess and empower culturally diverse families. *Families in Society*, 75(9), 531–540.

Hartman, A. (1978). Diagrammatic assessment of family relationships. *Social Casework*, 59(8), 465–476.

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

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). 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. Примеры генограмм — вымышленные семьи из галереи примеров GenogramAI.