

«ЖИВА ГЕНОГРАМА» ЯК ЗАСІБ РОБОТИ З СІМЕЙНОЮ СИСТЕМОЮ

У тезах йдеться про один із можливих варіантів застосування генограми, як методу дослідження сімейної системи. Генограма в сімейній системній психології - це метод, який дозволяє за допомогою графічних зображень вивчити функціонування попередніх поколінь родової системи клієнта. «Жива генограма» - це метод, який дозволяє за допомогою фігурок унаочнити розширену сімейну систему та, на цій основі, проаналізувати взаємини в ній. Методологічним підґрунтям для розробки цього методу стали дослідження Ф. Каслоу щодо проєктивної генограми. «Жива генограма» поєднує в собі метод розстановок на фігурках та використання проєктивної генограми для дослідження роду. У тезах висвітлено етапи роботи з такою генограмою, специфіку її застосування та переваги у використанні.

Ключові слова: генограма, сімейна психотерапія, рід, проєктивна генограма, розстановки, сімейна система.

У сучасній системній сімейній психології та психотерапії досить вживаним є метод генограми для вивчення специфіки побудови сімейних стосунків. У загальному розумінні, генограма – це графічне зображення сім'ї. Складання генограми дозволяє краще зрозуміти психологічні аспекти функціонування минулих поколінь в сімейній системі й визначити ступінь та особливості впливу минулого на актуальну життєдіяльність сім'ї. Як правило, у генограмі позначають та аналізують мінімум 3 покоління. За допомогою цього методу уможливорюється розуміння виникнення та переживань кризових і травматичних життєвих ситуацій. Водночас, за допомогою вивчення історії функціонування минулих поколінь також можливо дослідити види ресурсів, які допомагали сімейній системі впоратись із складними життєвими обставинами.

Численні дослідження свідчать про те, що за допомогою генограми можна дослідити:

- ✓ повторюваність сімейних сценаріїв (розлучення, переїзди, наслідування професій тощо);
- ✓ наявність травматичних подій у розширеній сімейній системі;
- ✓ виключення певних членів сімейної системи та, як наслідок, виникнення сімейної таємниці;
- ✓ найбільш характерні ролі в роду;
- ✓ типові гендерні та рольові сценарії;
- ✓ лінію здоров'я: хвороби, психосоматичні захворювання, смерті;
- ✓ фінансові та соціальні патерни взаємодії.

Висвітлення життєдіяльності різних сімейних систем роду є вельми актуальним для поглиблення усвідомлення та аналізу проблемних ситуацій самого клієнта. Рефлексія життєдіяльності попередніх поколінь дозволяє відокремити особисту історію від сімейних сценаріїв, інтегрувати (у разі виключення) предків в єдину сімейну систему, тим самим опрацьовуючи феномен невидимої сімейної лояльності. Таким чином, у результаті диференціації уможливорюється пошук оптимальних рішень для розв'язання актуальної проблемної ситуації клієнта, без обтяження несвідомими родовими сценаріями.

Метод генограми став популяризуватися у межах трансгенераційної психології. Теоретико-методологічні засади цього напрямку представлено в роботах I. Boszormenyi-Nagy, S. Fraiberg, N. Abraham, F. English, V.D. Volkan, а також З. Фрейда, Е. Берна, Б. Хеллінгера, Г. Шутценбергер тощо. Генограму, геносоціограму активно використовували у своїх теоретичних та практичних дослідженнях багато психологів. Серед яких: М. Бовен, Ф. Каслоу, А. Шутценбергер, Б. Хільденбранд тощо.

Зазвичай для побудови генограми використовують специфічні позначки, які здебільшого є універсальними. Також існує чіткий алгоритм побудови генограми. У процесі аналізу генограми в фокусі уваги постають наступні аспекти: зразки поведінки та внутрішньосімейні взаємини між людьми; імена; значущі події, хвороби, професійні успіхи, переїзди, тривалість та юридичне оформлення шлюбів; обставини смерті; побудова сімейних трикутників та коаліцій; «забуті» родичі, злочинці, асоціальні особистості або ті, хто в системі асоціювався з ганебними вчинками тощо.

Традиційна система побудови генограми дає багато варіантів для аналізу, водночас сам метод має певні обмеження, пов'язані з тим, що це графічне зображення роду. Саме тому нами було запропоновано модифікацію побудови звичайної генограми шляхом застосування різних предметів та іграшок, які б позначали членів сімейної системи. Підґрунтям такої ідеї виступили дослідження Ф. Каслоу щодо проєктивної генограми. Вчена зазначає, що використовуючи метод генограми вона помітила, що клієнти

більше користувалися своєю «внутрішньою логікою й вимогами», ніж орієнтувалися на вимоги завдання. Це спонукало авторку розробити теорію та практику побудови проєктивної сімейної генограми.

Продовжуючи ідею Ф. Каслоу, вважаємо, що для більш глибокого аналізу роду варто застосовувати метод «живої генограми». Саме за допомогою розташування в просторі фігурок, які б уособлювали членів розширеної системи, стає можливим більш об'ємно подивитися на характерологічні особливості та взаємодію предків.

«Жива генограма» – це метод роботи з сімейною системою, який передбачає наочну демонстрацію розширеної сімейної системи за допомогою фігур та аналіз взаємодії в ній. До певної міри «жива генограма» - це компіляція методу розстановок та генограм. **Мета застосування:** виявити системну сімейну динаміку клієнта в тому ступеню, щоб вона могла бути сприйнята клієнтом для вирішення його запиту.

Переваги застосування «живої генограми» у порівнянні з її графічним способом використання:

1. Дозволяє побачити щонайменше три покоління сімейної системи у взаємодії;
2. Фігурки та предмети дозволяють розгорнутися феномену проєкції та більш глибоко усвідомити роль та характеристики членів сімейної системи для клієнта;
3. Розташування фігур у просторі дозволяє більш виразно побачити сімейну взаємодію;
4. Допомагає зменшити вплив захисних механізмів психіки;
5. Не потребує спеціального обладнання: підійдуть будь-які фігурки, іграшки, канцелярське приладдя та дрібні предмети.

Сам процес роботи з «живою генограмою» включає 3 базові етапи:

1. Вибір фігур та розташування їх у просторі.
2. Аналіз розставленої сімейної системи.
3. Пошук ресурсів та знаходження оптимального рішення для клієнта.

На першому етапі клієнт отримує інструкцію від психолога: «Зараз треба бути розставити свою сімейну систему. Слідуйте за своїми думками та відчуттями: про кого згадуєте, шукаєте відповідну фігурку й виставляєте її на листочку паперу. Важливо, щоб Ви в цьому процесі йшли за внутрішнім поштовхом. Члени родини можуть з'являтися у Вашій уяві в довільному порядку. Відповідно на аркуші паперу Ви їх теж маєте виставляти у такій послідовності, як підказує внутрішнє відчуття».

На цьому етапі психолог здебільшого фокусує увагу на емоційному фоні, який панує в процесі роботи; паузах, які виникають у клієнта; помічає, наскільки ретельно відбираються ті чи інші фігурки. Потім це обов'язково обговорюється з клієнтом. Крім того, варто спостерігати, в якій послідовності викладаються фігури та яку фігуру клієнт ставить першу. Зазвичай першу фігуру, яку ставить людина, - це той член сімейної системи, який відіграв значну позитивну роль у житті. Або навпаки, це може бути людина, яка принесла біль та травму. У будь-якому випадку ця людина викликає переживання, що, можливо, не були відреаговані поруч із нею. Відтак, запитання на кшталт «Чому саме цю фігуру Ви розмістили першою? З чим це пов'язано? Можливо, є щось, що залишилося між вами та не є висловленим?» допомагають зрозуміти важливість цієї людини та усвідомити незавершені ситуації.

На другому етапі відбувається дослідження сімейного простору - сімейної ієрархії, ролей, емоційної близькості та сімейних меж. Зокрема, мова йде про те, як фігурки розташовані по відношенню один від одного; якого вони розміру; яка дистанція між різними фігурками та підсистемами; чи включені всі близькі, чи є виключені члени сімейної системи. Крім того, на цьому етапі особлива увага зосереджується на загальному вигляді всієї сімейної системи.

У процесі дослідження психолог може керуватися такими запитаннями:

- ✓ Як розташовані фігури по відношенню один до одного? Чим це обумовлено?
- ✓ Як Вам загальна картина Вашої сімейної системи? Що привертає Вашу увагу?
- ✓ Яка взаємодія можлива між різними фігурами?
- ✓ Чому одні фігури меншого розміру, а інші – великі?
- ✓ Які стратегії взаємодії використовують ці фігури?
- ✓ Яким чином це відображає реальну картину життєдіяльності сім'ї?

Третій етап присвячено вирішенню актуальної ситуації клієнта та знаходженню необхідних ресурсів. Для цього клієнту пропонується доставити (у разі потреби) інших значущих людей, які можуть бути важливими фігурами у процесі вирішення проблемної ситуації. Варто проводити дослідження за допомогою наступних запитань:

✓ Кого б хотілося доставити в генограму? Пофантазуйте та доставте ті фігури, які на Ваш погляд, тут потрібні й Вам би хотілося, щоб вони тут були. Це можуть бути члени сім'ї, близькі люди, хресні батьки, абортвані діти тощо.

✓ Де було б місце цих людей? Поставте їх. Що змінилося?

✓ Ви можете зараз рухати фігурки так, як підказує Ваша інтуїція. Ви можете зробити з Вашою розстановкою все, щоб вона Вам подобалася.

✓ Які емоційні переживання виникають, коли Ви дивитесь на сімейну систему зараз?

Після рухів фігурок у різних напрямках і знаходження місця-рішення, важливо запитати:

✓ Як Ви зараз себе відчуваєте?

✓ Чи приносить це Вам полегшення?

- ✓ Чи відчуваєте звільнення та зцілення, коли визначили оптимальне для Вас місце-рішення? Що Ви можете зробити зараз у своєму житті, щоб реалізувати найкращий для Вас сценарій генограми?
- ✓ Що не входить у Ваші можливості? Які це викликає почуття?
- ✓ Що допоможе ці почуття Вам прожити?

Як видно з описаних вище етапів, психолог допомагає клієнту описати свої враження та переживання від розставленої розширеної сімейної системи, проаналізувати сильні та вразливі сторони сімейної взаємодії, зрозуміти взаємозв'язок своєї проблемної ситуації з особливостями сімейної комунікації та відшукати сприятливі ресурси для її вирішення.

У процесі роботи можуть виникнути деякі специфічні ситуації, які потребуватимуть рефлексії та відповідної реакції психолога. Зокрема, якщо клієнт відчуває супротив щодо розстановки, то, як правило, у нього є на це суб'єктивна причина. Відповідно, примушувати клієнта не треба. Це можна віддзеркалити клієнту та порадити глибше пропрацювати, коли з'явиться ресурс. Здебільшого такий супротив зумовлено тим, що при візуалізації сімейної системи можуть бути підняті складні глибинні переживання, з якими клієнт ще поки не готовий зустрітися.

Таким чином, можемо дійти висновку, що метод «живої генограми» дозволяє провести аналіз сімейної системи у розрізі декількох поколінь, що може допомогти клієнту усвідомити його запит в контексті роду.

References

1. Handzilevska H. B. Vykorystannia henosotsiogramy dlia doslidzhennia rodynnykh zhyttievnykh rolei osobystosti. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykhologhiia». Ostroh: Vyd-vo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia», 2015. Vyp. 1. S. 69–79.
2. Homostai P. Psykhologhiia kolektyvnykh travm: monohrafiia; Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhologhii. – Kropyvnytskyi: Imeks-LTD, 2023. – 336 s.
4. Kaslow F. Projective genogramming. Sarasota, FL: Professional Resources Press.
5. Sandu A. Transgenerational Genogram Analysis. Logos Universality Mentality Education Novelty: Social Sciences, 11(1), 84-87. 2022. <https://doi.org/10.18662/lumenss/11.1/64>.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.06

Irina Kuchmanych

“LIVING GENOGRAM” AS A TOOL FOR WORKING WITH THE FAMILY SYSTEM

The thesis discusses one of the possible ways to apply the genogram as a method for exploring the family system. In systemic family psychology, a genogram is a method that uses graphic representations to study the functioning of previous generations within the client's family system.

The “Living Genogram” is a method that uses figurines to visually represent the extended family system and, on this basis, to analyze the relationships within it. The methodological foundation for developing this method was F. Kaslow's research on the projective genogram.

The “Living Genogram” combines the method of figurine-based constellations with the use of the projective genogram to explore ancestral patterns.

The thesis outlines the stages of working with this type of genogram, its specific applications, and the advantages of using it.

Keywords: *genogram, family therapy, lineage, projective genogram, constellations, family system.*

Відомості про автора / Information about the Author

Ірина Кучманич, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: irina.kychmanich@gmail.com, orcid.org/0000-0002-6954-6082.

Irina Kuchmanych, Ph.D. in psychology, Assistant Professor, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: irina.kychmanich@gmail.com, orcid.org/0000-0002-6954-6082.

