

## WYKORZYSTANIE GENOGRAMU WE WSPÓŁCZESNYCH NURTACH TERAPII RODZIN

### THE USE OF GENOGRAMS IN MODERN MOVEMENTS OF SYSTEMIC FAMILY THERAPY

Katedra Psychologii Klinicznej Dziecka i Rodziny UW

Kierownik: prof. dr hab. Marina Zalewska

**genograms  
narrations  
family therapy**

*Artykuł prezentuje różne sposoby wykorzystania genogramu we współczesnych nurtach systemowej terapii rodzin oraz w szkoleniu terapeutów rodzinnych. Obok tradycyjnych metod interpretacji genogramu może być on wykorzystany do analizy narracji rodzinnych oraz służyć promowaniu ich zmiany. Genogram znalazł również swoje miejsce w narracyjnej terapii więzi – integracyjnym podejściu powstałym w ramach terapii systemowej, jest szeroko wykorzystywany w szkoleniu terapeutów rodzinnych; genogram kulturowy może być metodą służącą budowaniu świadomości i wrażliwości kulturowej osób szkolących się.*

#### Summary

This article outlines how genograms can be used in modern movements in systemic family therapy and training programs. Apart from traditional methods of genogram interpretation, it can be also used to analyse and promote a change in the families' narrations. Furthermore a genogram is also a useful technique in attachment narrative therapy which constitutes an integrated approach to systemic practice. This paper presents a short description of attachment narrative therapy. Additionally, the genogram is extensively used in family therapy training programs. The cultural genogram is an effective training tool to built both cultural awareness and sensitivity.

Artykuł prezentuje różne sposoby wykorzystania genogramu we współczesnych nurtach systemowej terapii rodzin oraz w szkoleniu terapeutów rodzinnych. Bezpośrednią inspiracją do jego napisania było ukazanie się książki autorstwa McGoldrick, Gerson i Shellenberg „Genogramy. Rozpoznanie i interwencja” [1]. Jest to już klasyczna pozycja, w której zaprezentowano zarówno samą technikę genogramu, jak i możliwości jego interpretacji. Warto jednak pamiętać, że od czasu pierwszego wydania tej pozycji w języku angielskim systemowa terapia rodzin rozwinęła się (oczywiście nie znaczy to, iż książka straciła na aktualności), co pociągnęło za sobą stworzenie nowych propozycji pracy z genogramem. Zanim jednak przejdziemy do opisu tych propozycji, pokrótce omówimy klasyczne ujęcie genogramu.

#### Klasyczne ujęcie genogramu

Genogram jest schematycznym rysunkiem, który nie tylko przedstawia członków rodziny (przynajmniej jej trzy pokolenia) i łączące ich więzy pokrewieństwa, ale również obrazuje podstawowe wzorce relacji rodzinnych. Genogram najczęściej jest wykorzystywany jako

sposób zbierania i uporządkowywania informacji o rodzinie. Kołbik [2] szeroko opisuje prowadzenie wywiadu rodzinnego z użyciem genogramu. Wykorzystanie tej techniki nie sprowadza się jednak wyłącznie do ułatwionego sposobu gromadzenia danych o rodzinie, ale również jest techniką terapeutyczną. Genogram pozwala na prześledzenie (zarówno członkom rodziny, jak i terapeutom) transgeneracyjnych wzorców zachowań, przekonań, mitów rodzinnych, specyficznych sposobów komunikacji czy sposobów radzenia sobie z trudnościami. Dzięki temu lepiej można zrozumieć, jak przeszłość rodziny wpływa na to, co dzieje się w niej obecnie. Członkowie rodziny lepiej poznają siebie nawzajem, a co za tym idzie — są bardziej skłonni do empatycznych reakcji, powstrzymywania się przed wzajemnymi oskarżeniami i nabierają dystansu do tego, co dzieje się w ich rodzinie (a więc, mówiąc współczesnym językiem, rozwija się u nich funkcja refleksyjna). Dystans ten i refleksja nad własnym zachowaniem jest niezbędnym warunkiem wzmocnienia kontroli nad własnymi reakcjami i np. nieangażowania się w destruktywne wzorce zachowań.

We wspomnianej już książce McGoldrick i wsp. [1] proponują klasyczną interpretację genogramu bazującą na założeniach pierwszej fazy rozwoju systemowej terapii rodzin.

Brytyjscy autorzy, Dallos i Draper [3], zasugerowali, aby dotychczasowy rozwój systemowej terapii rodzin podzielić na trzy fazy. W Polsce podobny podział zaproponował de Barbaro [4].

Pierwsza faza związana jest z narodzinami podejścia systemowego, a więc traktowania rodziny jako interakcyjnego systemu, którego patologia nie leży w poszczególnych osobach współtworzących ten system, ale w relacjach między nimi. Terapeuta traktowany jest jako ekspert, obiektywny obserwator oceniający funkcjonowanie rodziny zgodnie ze swoją wiedzą o systemach rodzinnych. W tym ujęciu, na podstawie genogramu, stawia diagnozę procesów zachodzących w rodzinie w kontekście międzypokoleniowym. Interesuje go więc np. sieć ukrytych lojalności czy mity rodzinne (to terapeuta ocenia, czy dane przekonanie podzielane przez członków rodziny jest mitem, czy nie). Wywiad zbierany za pomocą genogramu stanowi niezwykle bogate źródło informacji o rodzinie, które pozwalają lepiej zrozumieć dany system rodzinny, a w konsekwencji zaplanować bardziej efektywne interwencje terapeutyczne.

W drugiej fazie rozwoju systemowej terapii rodzin coraz większą wagę zaczęto przywiązywać do tego, jakie znaczenie sami członkowie rodziny nadają wzajemnie swoim zachowaniom [3]. Okres ten wiąże się z powstaniem szkoły mediolańskiej. Analiza wzorców zachowań przekazywanych z pokolenia na pokolenie stała się mniej istotna. Terapeuci zyskiwali także świadomość, że w trakcie terapii współtworzą z rodziną nowy system, a więc nie są już na uprzywilejowanej pozycji obiektywnych obserwatorów. Praca z genogramem z tej perspektywy polega na analizie znaczeń (nadawanych przez samych uczestników terapii) temu, co działo się w rodzinie w przeszłości.

Trzecia faza wiąże się z przyjęciem przez terapeutów założeń konstrukcjonizmu społecznego [3]. W fazie tej opinia lub punkt widzenia terapeuty stał się jedną z równoprawnych perspektyw w trakcie sesji terapeutycznej. Przytaczając sformułowanie, którego użył de Barbaro [4] – terapeuta zaczęto traktować jako „współuczestnika dialogu” toczącego się w trakcie terapii. Genogram może stać się jednym z przedmiotów tego dialogu, o ile jego uczestnicy uznają to za pożyteczne z ich perspektywy. Terapeuta jednak nie traktuje już genogramu jako narzędzia pomocnego w diagnozie transgeneracyjnych przekazów w rodzi-

nie ani okazji do poznania znaczeń nadawanych tym przekazom. Genogram może pomóc natomiast we wzbogaceniu rozmowy w rodzinie poprzez wniesienie nowych perspektyw, które potencjalnie reprezentowane są przez członków rodziny (zarówno tych obecnych w trakcie terapii, jaki i jedynie pojawiających się na rysunku drzewa rodzinnego). To ujęcie genogramu zbliża nas do traktowania go jako szansy do poznania narracji rodzinnych.

### Genogram jako źródło narracji rodzinnych

Trzecia faza rozwoju systemowej terapii rodzin zaowocowała zainteresowaniem historiami opowanymi przez członków rodziny lub, inaczej mówiąc, narracjami rodzinnymi [4]. Wiąże się to ze zdobywaniem popularności przez terapię narracyjną. Jedni są skłonni uważać to podejście do psychoterapii za kolejny krok w ewolucji systemowej terapii rodzin, podczas gdy inni twierdzą, że terapia narracyjna rozwijała się zupełnie niezależnie od terapii systemowej [5]. W ramach samej terapii narracyjnej genogram nie jest zwykle wykorzystywany, ale ponieważ terapeuci rodzinni szeroko odwołują się do podejścia narracyjnego, rodzi się potrzeba twórczej integracji tej tradycyjnej techniki z nowym stylem pracy.

Analiza genogramu stanowi doskonałą okazję do poznania różnych historii rodzinnych, które konstytuują tę rodzinę. Również w tradycyjnym ujęciu tej techniki genogram stwarza dogodny i naturalny pretekst do rozpoczęcia opowieści rodzinnych, a co za tym idzie — refleksji nad tymi historiami. Uczestnicy spotkania terapeutycznego, na kanwie genogramu, mogą zadawać sobie pytania o to, w jaki sposób historie opowiadane w rodzinie w przeszłości mogą wpływać na to, co aktualnie się w niej dzieje, oraz jakie historie są powtarzane. Zakłada się, że narracje rodzinne kształtują sposób widzenia siebie nawzajem przez członków rodziny, narzucają pewne interpretacje zachowań bliskich osób lub wręcz powodują określone reakcje [5]. W tym sensie wykorzystanie genogramu do poznania narracji rodzinnych nie różni się zasadniczo od jego wykorzystania w pierwszej fazie rozwoju terapii rodzin. Terapeuta jednak nie stawia siebie w roli eksperta-diagnosty osądzającego, które historie rodzinne są przejawem patologii w rodzinie. Nie rozważa, jakie narracje można uznać za dysfunkcyjne, gdyż wychodzi z założenia, że osoby opowiadające te historie mają swoje ważne powody, aby to robić. Czasami te powody wynikają z osobistych doświadczeń członków rodziny. Czasami narracje te powstały pod wpływem historii opowiadanych i przekazywanych (nieraz z pokolenia na pokolenie) przez różne, ważne osoby w rodzinie. Innym niezwykle ważnym źródłem narracji rodzinnych będą wpływy społeczno-kulturowe.

Na rodzinę można spojrzeć nie tylko jako na grupę spokrewnionych ze sobą osób, lecz także (co jest zresztą bliższe ujęciu systemowemu) jako pewien zbiór historii. Część z tych historii wymaga dopiero opowiedzenia, a część to dobrze znane, stare historie ponownie opowiadane w zupełnie nowy sposób. Ten nowy sposób opowiedzenia pozwala na taką ich reinterpretację, która będzie lepiej służyła osobie prezentującej genogram.

Genogram daje również szansę, aby wzbogacić narracje opowiadane w danej rodzinie. Wzbogacanie historii jest szczególnie ważne z punktu widzenia terapii narracyjnej. Zgodnie z tym podejściem, narracje możemy podzielić na ubogie, czyli takie, które nie dopuszczają wielości interpretacji, są wyzbyte z indywidualnej perspektywy, oraz bogate – otwarte

na reinterpretację, uwzględniając wiele odmiennych punktów widzenia [6]. Bywa tak, że członkowie rodziny uczestniczący w terapii przyjmują bardzo określoną perspektywę rozumienia opowiadanych przez siebie historii rodzinnych. Analiza genogramu wraz z terapeutą ma im pomóc w dostrzeżeniu w tej historii takich elementów, na które dotychczas nie zwracali uwagi, a których uwzględnienie prowadzi do innego sposobu rozumienia tego, co wydarzyło się w tej rodzinie. Nierzadko to inne spojrzenie na historię rodziny wiąże się między innymi z poszukiwaniem zasobów, silnych stron, mądrości rodziny. Analiza genogramu nie powinna oznaczać wyłącznie tropienia patologii, traum i powrotu do bolesnych historii, ale również (a może przede wszystkim) poszukiwanie tych historii, które niosą otuchę i wsparcie, lub dają wiedzę, jak radzić sobie z trudnościami w przyszłości. Inaczej mówiąc, analiza genogramu stanowi doskonałą okazję do ponownego opowiedzenia historii rodzinnej, a nie kolejnego odtworzenia tej historii. Ta nowa historia ma być bogatsza niż dotychczasowe opowieści o własnej rodzinie i pomagać w wyznaczaniu dalszej przyszłości.

Inną bardzo ważną perspektywą, z jakiej można spojrzeć na genogram, jest tło społeczno-kulturowe. W trzeciej fazie rozwoju systemowej terapii rodzin, pod wpływem konstrukcjonizmu społecznego, m.in. prac francuskiego filozofa Foucault oraz głosu feministek, zaczęto interesować się, jak czynniki kulturowe mogą wpływać na to, co dzieje się w rodzinie [3]. Przyjmując radykalny punkt widzenia, można powiedzieć, że różne dostępne nam narracje są tylko w pewnym stopniu wynikiem („produktem”) naszego doświadczenia. Rodzina jest przecież częścią szerszego kontekstu kulturowego, a więc kontekst ten wpływa na to, co dzieje się w niej, a nawet na to, jakie osoby określamy jako rodzinę. Wystarczy choćby pomyśleć o parach homoseksualnych – czy tworzą one rodzinę, jak chce tego autor książki *Nietypowe rodziny* [7], czy też zdecydowanie nie, co będą głosili przedstawiciele bardziej konserwatywnych ruchów społecznych. Niektórzy będą wręcz twierdzić, że wszystkie narracje rodzinne *de facto* odzwierciedlają narracje tworzące kontekst społeczno-kulturowy. Te kulturowo dostępne historie składają się na dominujące dyskursy. Niosą one ze sobą to niebezpieczeństwo, że marginalizują takie doświadczenie czy też historie, które do nich z jakiegoś powodu nie pasują. Analiza genogramu pozwala na wypowiedzenie przemilczanych dotychczas w rodzinie historii i uznanie ich ważności. Członkowie rodziny mogą w związku z tym poczuć, że ich głos jest ważny i mają do niego prawo (mimo że mówią coś wbrew powszechnie przyjętym normom). Czasami odkrycie w historii rodzinnej osób, które „mówiły własnym głosem”, albo miały podobne doświadczenia, ośmiela do prezentowania własnej perspektywy.

Niezależnie od stanowiska przyjmowanego wobec zaprezentowanych powyżej zagadnień, analiza genogramu stwarza świetną okazję do przypatrzenia się temu, jak uwarunkowania społeczno-kulturowe wpływają na funkcjonowanie rodziny. Z jednej strony, dotyczy to oddziaływania np. czynników ekonomicznych, takich jak bezrobocie, przynależność do klasy społecznej, do danej płci, ale też konsekwencji dominujących dyskursów i ich przyjmowania (lub potencjalnie odrzucania) przez członków rodziny. Już samo dostrzeżenie tego rodzaju wpływów przynosi ulgę członkom rodziny, gdyż uwalnia ich z poczucia winy związanego z tym, że reagują w określony sposób (zgodny z dominującym dyskursem). Z drugiej strony, tego typu refleksja może prowadzić do poszukiwania alternatyw wobec dotychczasowych wzorców zachowania, które były traktowane jako oczywiste. W dal-

szej części artykułu powrócimy jeszcze do tego zagadnienia przy okazji omówienia roli genogramu kulturowego w procesie kształcenia terapeutów rodzinnych. Najpierw jednak zostanie zaprezentowane specyficzne wykorzystanie genogramu w ramach stosunkowo nowego podejścia w terapii systemowej, tj. narracyjnej terapii więzi.

### Wykorzystanie genogramu w narracyjnej terapii więzi

Technikę genogramu wykorzystuje się również w narracyjnej terapii więzi [8]. Propagatorami tego podejścia jest dwójka brytyjskich psychologów i psychotherapeutów, Arlene Vetere oraz Rudi Dallos. Podkreślają oni jednak, że korzystają z bogatego dorobku innych osób, m.in. nestora psychoterapii rodzinnej w Wielkiej Brytanii Johna Bynga-Halla [9], który jako pierwszy odwoływał się do koncepcji więzi stworzonej przez Bowlby'ego [9]. Narracyjna terapia więzi nie jest bowiem zupełnie nowym nurtem terapii, ale raczej próbą syntezy różnych ujęć terapeutycznych i teoretycznych, takich jak podejście systemowe, narracyjne i koncepcja więzi. Dallos [8] uważa, że te poszczególne koncepcje i szkoły terapii uzupełniają się nawzajem. Przykładowo, w systemowej psychoterapii rodzinnej, a także w terapii narracyjnej w małym stopniu uwzględnia się perspektywę rozwojową, która jest bogato reprezentowana w teorii więzi. Z drugiej strony, sposób kształtowania się więzi (tradycyjnie rozpatrywanej w relacjach diadycznych) jest uwarunkowany funkcjonowaniem całej rodziny. Styl więzi może być również określany na podstawie analizy typowych cech narracji danej osoby, jak ma to miejsce np. w Adult Attachment Interview – narzędziu wykorzystywanym do diagnozy stylu więzi u osób dorosłych [10].

W narracyjnej terapii więzi wychodzi się z założenia, że styl więzi ujawnia się w narracjach rodzinnych lub, szerzej, w specyficznych formach komunikacji w rodzinie. Vetere i Dallos [11] proponują wręcz, aby na więź spojrzeć, jak na zestaw reguł komunikacji obowiązujących w danej rodzinie [11]. Ufny styl więzi wiąże się z tym, że ekspresja uczuć jest w rodzinie akceptowana i wywołuje oddźwięk u jej innych członków. Odrzucający styl więzi prowadzi do nieakceptowania wyrażania uczuć przez członków rodziny, unikania ich okazywania, a jeśli już są one ujawniane, reakcją na nie może być odrzucenie. Zaabsorbowany styl więzi wiąże się z eskalacją ekspresji uczuć przez członków rodziny, czemu nierzadko towarzyszy wzajemne obwinianie się lub oskarżanie. Dallos [8] pisze o tzw. wyznacznikach dyskursu (*discourse markers*), czyli typowych dla danego stylu więzi cechach narracji. Uważa on np., że odrzucający styl więzi przejawia się tendencją do unikania zaimka „ja” w wypowiedziach, unikaniem mówienia o konkretnych osobach, nieprzytaczaniem detali i, co za tym idzie, telegraficznym stylem wypowiedzi, minimalizowaniem znaczenia uczuć i własnego zaangażowania. Styl zaabsorbowany charakteryzują narracje pełne niedomówień, niejasności oraz brak ostatecznych konkluzji tego, co się chce przekazać. W wypowiedzi dochodzi do mylenia osób, czasów, a zdarzenia opisywane są w formie dialogów – generalnie wypowiedź przywodzi na myśl strumień świadomości, który płynie w nieokreślonym kierunku.

Na narracyjną terapię więzi składają się cztery kolejne fazy terapii: 1) budowanie bezpiecznej bazy, 2) analiza problemu, 3) badanie alternatyw i zmiana, 4) integracja i podtrzymywanie zmian [8]. Początkowo terapeuta skupia się przede wszystkim na stworzeniu bezpiecznej atmosfery spotkania, co stanowi dobry punkt wyjścia dalszej eksploracji

problemów rodziny lub pary. Sposób formowania się więzi terapeutycznej zależy będzie od stylu więzi cechujących uczestników terapii (w tym samego terapeuty). Vetere i Dallos [12] zachęcają, aby w tej fazie dużo czasu poświęcić temu, jak ma wyglądać rozmowa w trakcie terapii, według jakich zasad dotychczas przebiegały rozmowy w rodzinie, które z tych zasad wydają się użyteczne, a które należałoby zmienić. Ważne jest także zadbanie o to, aby zmiany w rodzinie zachodziły w wolnym tempie oraz aby terapeuta odzwierciedlał uczucia towarzyszące uczestnikom terapii i okazywał im swoje zrozumienie.

Kolejnym krokiem w terapii jest analiza procesów emocjonalnych zachodzących w rodzinie (co obejmuje również diagnozę stylu więzi), badanie sposobów regulacji tych emocji, identyfikacja ewentualnych doświadczeń traumatycznych oraz przekonań dotyczących problemu i sposobów jego rozwiązywania [8]. Genogram może służyć tutaj jako narzędzie diagnostyczne wzorców więzi. Oczywiście idealnie (i poprawnie pod względem metodologicznym) byłoby wykorzystanie przygotowanych w tym celu odpowiednich narzędzi diagnostycznych, takich jak wspomniany już Adult Attachment Interview. Niestety, w praktyce klinicznej nie są one zwykle dostępne dla większości psychologów i stąd konieczne jest odwoływanie się do metod bazujących na wywiadzie. Stawiając hipotezę o stylu więzi, terapeuta musi zwracać uwagę zarówno na treści, jak i sposób opowiadania historii rodzinnych przez uczestników terapii. Sposób ten wyraża się w spójności dyskursu, zdolności do werbalizacji doświadczenia oraz we wspomnianych już wyznacznikach dyskursu [8]. Terapeuta, analizując styl więzi w trakcie pracy z genogramem, zadaje pytania o to, co się dzieje, gdy ktoś w rodzinie jest zmartwiony lub przestraszony, czy i jak taka osoba jest pocieszana. Inne pytania dotyczą tego, jaka była atmosfera w domu rodzinnym lub tego, czy przykładano w nim wagę do fizycznej bliskości. Śledzenie genogramu pozwala przyrzeć się hipotetycznym stylom więzi na przestrzeni kolejnych pokoleń. Ma to choćby to znaczenie, że pozwala zrozumieć, skąd wziął się dany typ reakcji w rodzinie, co w konsekwencji ogranicza wzajemne obwinianie się i nie prowadzi do poczucia, że pochodzi się z „zaburzonej rodziny” (a więc samemu jest się zaburzonym). Genogram umożliwia również identyfikację różnych doświadczeń mających charakter traumatyczny, które potencjalnie wpływają na formowanie się stylu więzi. Czasami mogą to być również stosunkowo nieistotne wydarzenia z punktu widzenia zewnętrznego obserwatora, ale znaczące emocjonalnie dla ich uczestników [11].

Następna faza terapii dotyczy poszukiwania alternatywnych reakcji pacjentów rozmówców w stosunku do tych, które dotychczas u nich występowały i prowadziły do powstania problemu [8]. Na tym etapie członkowie rodziny zachęceni są do eksperymentowania z nowymi zachowaniami. Ważnym elementem na tym etapie jest analiza skryptów korekcyjnych, o której będzie mowa w dalszej części artykułu. Terapeuta proponuje też, aby uczestnicy terapii patrzyli na problemy przez siebie wnoszone z perspektyw różnych członków rodziny (zarówno tych żyjących, jak i nie). Genogram stanowi do tego doskonałą okazję. Graficzna prezentacja różnych osób w rodzinie sprzyja wzbudzaniu ciekawości, jak inni spostrzegają aktualnie przeżywane przez nich trudności. Pomaga dojść do głosu różnym osobom reprezentującym często odmienny punkt widzenia. Zaaranżowanie hipotetycznej dyskusji między tymi odmiennymi perspektywami (reprezentowanymi przez różne osoby w rodzinie) pozwala rozmówcom pacjentom zarazem lepiej zrozumieć własne stanowisko, jak i w tej dyskusji odnaleźć wskazówki co do dalszego postępowania w radzeniu sobie

z wnoszoną trudnością. Uczestnikom terapii jest po prostu łatwiej prowadzić potencjalny, wymyślony dialog, kiedy widzą symbol reprezentujący ich babcię i pada pytanie o to, jakby ona widziała tę sprawę, niż gdy po prostu są zapraszani do refleksji nad różnymi perspektywami. Terapię powinna wieńczyć praca nad integracją i podtrzymaniem zmian. Uczestnicy terapii zastanawiają się, jakie problemy mogą się pojawić w przyszłości i jak sobie wtedy z nimi poradzić. Analizowane są uczucia wywoływane zakończeniem terapii oraz rozważane są dalsze formy kontaktowania się z terapeutą.

Jak widać już nawet z tego, z konieczności przedstawionego skrótowo, opisu, w ramach narracyjnej terapii więzi wykorzystuje się różne techniki terapeutyczne, a wśród nich analizę genogramu. Znajduje ona swoje zastosowanie w co najmniej trzech obszarach: 1) identyfikacji wyjątków w historii życia rodziny, 2) analizy zasobów rodzinnych, 3) budowaniu rodzinnych skryptów korekcyjnych [11, 12].

Poszukiwanie wyjątków jest jedną z głównych technik terapii narracyjnej [6]. Wyjątki to historie lub zdarzenia, które nie są zgodne z dominującą narracją w danej rodzinie. Jeśli więc osoba prezentująca swój genogram mówi głównie o wydarzeniach, które są dla niej źródłem wstydu i cierpienia, wyjątkiem byłoby pytanie o to, czy z czegoś w swojej rodzinie może być dumna. Nie chodzi, oczywiście, o zlekceważenie sposobu interpretacji historii rodzinnych przez pacjenta rozmówcę, ale o zaproponowanie mu trochę innego spojrzenia na to, co działo się lub dzieje w jego rodzinie. Wyjątki są zwykle lekceważone, gdyż nie pasują do dominującej historii, pozostają więc nierozpoznane i niewypowiedziane. Ich przywołanie zachęca do reinterpretacji historii rodzinnych, wzbogacenia ich. Poszukiwanie wyjątków czasami jest mylone z poszukiwaniem pozytywów, dobrych stron. Optymistyczna perspektywa jest jednak tak samo ograniczająca jak ta negatywna, gdyż narzuca określony punkt widzenia. Zgodnie z założeniami terapii narracyjnej, dopiero jednoczesne przyjęcie wielu perspektyw pozwala na ujęcie całego bogactwa historii rodzinnych. To z kolei umożliwia reinterpretację i ponowne opowiedzenie dobrze znanych historii, dzięki czemu rozmówca "pacjent zaczyna spostrzegać siebie oraz członków rodziny w nowym świetle.

Poszukiwaniu wyjątków towarzyszy zwykle analiza zasobów rodziny. Na genogram można bowiem spojrzeć jako na okazję do opowiedzenia bolesnych, trudnych historii, ale także jako na okazję do analizy zasobów danej rodziny. Zwyczajowo terapeuci swoją uwagę koncentrują na różnego typu deficytach. Podobnie rzecz się ma z analizą genogramów, którą często przeprowadza się pod kątem tego, czego brakuje w danej rodzinie, oraz różnego rodzaju „zranień” i problemów w niej występujących. Bywa, że perspektywa ta zaczyna przesłaniać wszystkie inne sposoby, na jakie można opowiedzieć historię rodzinną. Ten sposób opowiadania staje się dominujący i utrudnia spojrzenie na swoją rodzinę jak na własne dziedzictwo, z którego można czerpać doświadczenie i naukę. W ramce znajdują się przykładowe pytania służące analizie zasobów rodzinnych.

Analizując genogram poszukuje się więc takich historii, które nie pasują do przyjętych (negatywnych) założeń o swojej rodzinie lub o poszczególnych jej członkach [11]. Podobnie praca z genogramem ułatwia śledzenie wypracowanych już w rodzinie metod radzenia sobie z trudnościami, okazuje się bowiem, że przyglądając się losom różnych członków własnej rodziny odnajduje się cały wachlarz dróg zmagania się z problemami. Niektóre z nich można wykorzystać. Genogram odkrywa też bogactwo doświadczeń rodzinnych — nie zawsze trzeba i warto z nich korzystać, ale na pewno warto je znać.

### Ramka 1. Pytania pomagające w analizie zasobów rodzinnych

- Co jest mocną stroną Twojej rodziny?
- Czy kiedyś zmagano się już w Twojej rodzinie z podobnymi trudnościami i jak sobie z nimi poradzono?
- Jak mógłbyś/mogłabyś skorzystać z wiedzy Twojej rodziny w tym zakresie?
- Kto w Twojej rodzinie jest osobą, do której możesz zgłosić się po radę, wsparcie?
- Co by mogła poradzić Tobie (w tej sytuacji) Twoja ukochana (nieżyjąca) już babcia?

Budowanie korekcyjnych skryptów rodzinnych polega na poszukiwaniu alternatywnych wzorców zachowań w stosunku do tych, które się regularnie powtarzają w danej rodzinie [11]. Wzorce te zwykle obejmują kilku członków rodziny. Osoba analizująca swój genogram, po zidentyfikowaniu typowych dla własnej rodziny skryptów, zastanawia się, jakie elementy tych skryptów wydają się jej wciąż użyteczne, a jakie chciałaby zmienić. Pomocne w tym mogą być pytania zawarte w ramce nr 2.

### Ramka 2. Pytania pomagające w budowaniu rodzinnych skryptów korekcyjnych (na podstawie [8])

- Czego się nauczyłeś od swojej rodziny?
- Co chciałbyś robić tak samo, jak Twoi rodzice/dziadkowie?
- Co chciałbyś robić inaczej?
- Co cenisz w relacji Twoich rodziców?
- Do czego masz krytyczny stosunek w związku Twoich dziadków?

Czasami w trakcie terapii członkowie rodziny wydają się nie mieć żadnych pomysłów dotyczących alternatywnych reakcji wobec dotychczas przejawianych. Jednym ze sposobów na przełamanie takiego impasu będzie także sięgnięcie do genogramu. Być może historie innych osób z rodziny podpowiadają jakieś alternatywne zachowania.

Genogram jest również zalecaną techniką w przypadku osób, które cechuje zaabsorbowany styl więzi [8, 11]. Analiza genogramu ma w tym przypadku pomóc w zbudowaniu spójnych narracji. Pacjent jest zachęcany do przyjęcia bardziej zdystansowanej pozycji wobec tego, co dzieje się w jego rodzinie. Genogram pomaga mu zrozumieć emocjonalny kontekst funkcjonowania rodziny. Generalnie, Dallos [8] uważa, że terapeuta powinien modyfikować swoje techniki terapeutyczne w zależności od stylu więzi charakteryzującego danego pacjenta. Może być w tym pomocny zespół odzwierciedlający, który albo bardziej zachęca uczestników terapii do refleksji nad własnym doświadczeniem, albo w większym stopniu podkreśla wagę przeżyć i dawania wyrazu tym uczuciom.

### Genogram kulturowy

Genogram jest szeroko wykorzystywany w szkoleniach terapeutów rodzinnych. Dzięki analizie własnego genogramu można nauczyć się rozpoznawać te problemy wnoszone przez



rodziny, które okazują się szczególnie trudne dla samego terapeuty z powodu jego własnej historii rodzinnej. Oczywiście genogram pomaga także w odkryciu własnych zasobów rodzinnych pomocnych w pracy zawodowej. Wykorzystywany jest również do zrozumienia wpływów społeczno-kulturowych zarówno na własną rodzinę terapeuty, jak i na sposób prowadzenia przez niego terapii. Kultura jest tu szeroko rozumiana jako synonim zestawu przekonań, reguł, postaw — podzielanych w danej grupie osób — dotyczących płci, orientacji seksualnej, religii, rasy, przynależności etnicznej, klasy społecznej itp. [13].

We współczesnej systemowej terapii rodzin podkreśla się wagę wpływów kultury na funkcjonowanie rodziny [3]. Celem genogramu kulturowego jest poznanie tych wpływów na osobę szkolącą się w psychoterapii oraz jej rodzinę [13]. Ten rodzaj genogramu pomaga również w zidentyfikowaniu grup społecznych lub etnicznych, które wpłynęły na formowanie się tożsamości szkolącego się. Umożliwia on analizę przekonań (w tym również stereotypów) traktowanych dotąd jako oczywiste, a które są *de facto* podzielane tylko przez określoną grupę osób. Te mające swoje kulturowe źródła przekonania często wzbudzają intensywne emocje mogące stanowić przeszkodę w prowadzeniu terapii. Dzięki kulturowemu genogramowi szkolący się lepiej rozumieją, w jaki sposób kontekst kulturowy wpływa na formowanie się ich indywidualnego stylu terapeutycznego. Podsumowując, genogram kulturowy powinien budować samoświadomość terapeuty kulturowo-społecznego kontekstu, z jakiego się wywodzi. Uwrażliwia go również (w sensie emocjonalnym) na zagadnienia kulturowe, dzięki czemu przygotowuje do pracy z osobami pochodzącymi z różnych środowisk i grup.

Osoba pracująca nad swoim kulturowym genogramem proszona jest o zastanowienie się, jak opisałaby kulturę, z której się wywodzi, oraz wokół jakich podstawowych zasad jest ona zbudowana [13]. Zasady te kształtują przekonania, sposób widzenia i zachowania członków danej grupy. Być może na polskim gruncie dla niektórych osób analiza własnego kontekstu kulturowego może wydawać się zbyt trudna ze względu na wysoki poziom abstrakcyjności tej refleksji. Inna jest bowiem sytuacja terapeuty szkolącego się i praktykującego w wielokulturowym otoczeniu potencjalnie wzmagającym świadomość specyfiki własnej odrębności. W polskim kontekście można się pytać raczej o specyfikę środowiska, z jakiego się pochodzi. Szkolący się w terapii w Polsce pochodzą przecież z wielu różnych środowisk mających własną specyfikę, która nie zawsze jest rozpoznawana w trakcie ich treningu (koncentrującego się najczęściej na rodzinie pochodzenia). Tę różnorodność tworzy nie tylko miejsce zamieszkania rodziny (miasto, wieś), ale też wykształcenie rodziców i dziadków, ich poziom zamożności itd. Ta specyfika jest dobrze rozpoznawana w polskiej literaturze współczesnej lub filmach (np. *Rezerwat*<sup>1</sup>), które pozwalają się nam w nich przejrzeć, ale też zobaczyć bogactwo kontekstów, z których pochodzimy.

Kulturowy genogram w dużej mierze koncentruje się również na zagadnieniach związanych z rasą i pochodzeniem etnicznym [13]. Proponuje się np., aby na rysunku genogramowym różnymi kolorami zaznaczać osoby o odmiennym kolorze skóry. Nawet

<sup>1</sup> *Rezerwat* to film fabularny, którego premiera odbyła się w roku 2007. Został on wyreżyserowany przez Łukasza Palkowskiego. Akcja filmu toczy się na warszawskiej starej Pradze, oddając specyficzny klimat tej dzielnicy. Film portretuje mieszkańców dzielnicy tworzących barwną lokalną społeczność. W Polsce jest jednak wiele takich miejsc, które mają specyficzny charakter. Kontynuując skojarzenia filmowe, można np. odwołać się do śląskich filmów Kazimierza Kutza.

jeśli Polska jest krajem homogenicznym pod względem mniejszości narodowych lub etnicznych, to nie znaczy, że zagadnienia z tym związane nie pojawiają się w polskich rodzinach i nie stanowią w nich żadnego problemu. Genogram kulturowy ma pomóc nie tylko w przekraczaniu swoich rasowych uprzedzeń, ale w analizie mitu o tym, że „wszyscy jesteśmy tacy sami”, bywa bowiem, że terapeuci, przyjmując postawę egalitarności, zaczynają zaprzeczać różnicom między ludźmi. Genogram kulturowy koncentruje się na tych właśnie różnicach i uczy, jak je doceniać.

Ważnym elementem analizy genogramu kulturowego jest zwrócenie uwagi na to, co w danej rodzinie jest powodem do dumy lub do wstydu [13]. Analiza tych historii pozwala zrozumieć, jakie wartości w danej rodzinie (kulturze) są uważane za kluczowe. Zachowanie niezgodne z tymi wartościami prowadzi do poczucia wstydu, którego funkcją jest zapobieganie kontynuowaniu tego typu reakcji. Analizując genogram kulturowy, warto więc poszukać odpowiedzi na pytania, w jaki sposób duma i wstyd są manifestowane w danej rodzinie oraz jak te uczucia potencjalnie mogą wpływać na sposób kształtowania się rozmowy podczas sesji psychoterapeutycznej.

Refleksja nad własną kulturą (lub środowiskiem) wymaga odpowiedniego wcześniejszego przygotowania się jeszcze przed prezentacją własnego genogramu. Szkolący się musi nie tylko zidentyfikować omawiane wcześniej zasady, ale zastanowić się również, w jaki sposób znalazły one swoje odbicie w rodzinie pochodzenia [13]. W ramce nr 3 wyszczególnione zostały przykładowe pytania, które są pomocne w przygotowaniu genogramu kulturowego. Oczywiście zadanie tego typu pytań wymaga również przekroczenia pewnego rodzaju tabu – zarówno jeśli chodzi o osoby szkolące się, jak i organizujące szkolenie. O ile bowiem w kontekście szkolenia zwykle akceptowana jest rozmowa o funkcjonowaniu własnej rodziny szkolącego się, o tyle zagadnienia takie, jak stan majątkowy, pochodzenie etniczne, orientacja seksualna bywają dyskretnie przemilczane. Tym samym kandydaci na terapeutów nie uczą się, jak rozmawiać o tych zagadnieniach, zwykle równie istotnych w ich własnych rodzinach, jak i rodzinach, z którymi pracują. Oczywiście rozmowa obejmująca tę tematykę wymaga ugruntowanej, bardzo dobrej relacji terapeutycznej oraz odpowiedniej, bezpiecznej atmosfery w grupie. Należy też jednoznacznie szanować prawo do prywatności osób szkolących się (czego nie należy mylić z brakiem prawa zadawania pytań). Pytanie zamykające pracę nad genogramem dotyczy tego, czego osoba szkoląca się nauczyła się z jego analizy.

Ciekawą modyfikację genogramu zaproponowała Halevy [14] – jest to tzw. genogram postaw (*genogram with an attitude*). Różnego rodzaju postawy przekazywane są w rodzinach z pokolenia na pokolenie, np. w postaci mitów rodzinnych. Genogram postaw ma pomóc terapeutom w odkryciu podzielanych przez nich, często niejawnych, uprzedzeń i stereotypów, które mogą znaleźć swój wyraz w trakcie prowadzonych terapii. Halevy [14] pisze, że szkolący się w terapii często początkowo opisują siebie jako całkowicie tolerancyjnych, a kiedy z kolei już odkryją własne uprzedzenia — reagują wstydem i poczuciem braku kompetencji. Identyfikacja rodzinnych źródeł uprzedzeń pomaga w uwolnieniu się od tych uczuć, ale, co ważniejsze, pozwala też na kontrolę własnych reakcji, u których źródeł leżą specyficzne postawy. Terapeuta w trakcie pracy nad genogramem postaw podejmuje świadomą decyzję przekroczenia rodzinnego dziedzictwa i zachowywania się zgodnie z wartościami i przekonaniami, które sam wybrał.

**Ramka 3. Przykładowe pytania pomocne w analizie genogramu kulturowego [za: 13]**

- Czy w Twojej rodzinie ktoś wyemigrował? W jakich okolicznościach?
- Czy podkreśla się w Twojej rodzinie przynależność do jakiejś grupy etnicznej? Czy ważne jest to, że członkowie rodziny urodzili się w danym regionie?
- Czy członkowie Twojej rodziny byli ofiarami jakichś represji z powodu swojego pochodzenia?
- Jakie jest dominujące wyznanie religijne w Twojej rodzinie? Z jakimi wartościami jest ono związane? Jak te wartości realizowane są w codziennym życiu członków rodziny? Czy religijność odgrywa istotną rolę w życiu Twojej rodziny?
- Jakie role są przeznaczone dla kobiet i mężczyzn w Twojej rodzinie? Jaki jest stosunek do osób orientacji homoseksualnej w Twojej rodzinie?
- Jakie zawody są cenione w Twojej rodzinie, a jakie uważane za mało prestiżowe?
- Czy cenione jest wykształcenie w Twojej rodzinie?
- Kto byłby uważany za odmieńca, outsidera w Twojej rodzinie?
- Jaki jest stosunek do starszych osób w Twojej rodzinie? Jak się traktuje osoby starsze w Twojej rodzinie?
- Jakie aspekty Twojej kultury (środowiska, z którego się wywodzisz) najbardziej cenisz? Z jakimi aspektami się utożsamiasz? Które zwyczaje chciałbyś kultywować? Jakie przekonania czy reguły podzielane przez członków grupy, z której pochodzisz, odrzucasz? Co chciałbyś robić inaczej?

Na początku osoba szkoląca się proszona jest o zaprezentowanie rysunku genogramu własnej rodziny. Szkolący się proszony jest, aby skupił się na wspomnieniach związanych z członkami rodziny, które dotyczą rasy, płci, klasy społecznej, seksualnej orientacji, religijności, przynależności etnicznej, wyglądu lub wieku. Wspomnienia te układają się zwykle w pewne historie świadczące o specyficznych postawach przyjmowanych przez członków rodziny. Kluczowym etapem w analizie genogramu postaw jest refleksja nad tym, jaki przekaz zawarty jest w tych historiach. Co mówi on o kontekście kulturowym, z jakiego wywodzi się dany terapeuta? Proponuje się, aby wręcz zapisać ten przekaz, a następnie zastanowić się, jak można zareagować w obliczu takiego przekazu — szczególnie, jak można inaczej niż dotychczas ustosunkować się do osób, które były dotychczas spostrzegane przez pryzmat stereotypów.

Halevy [14] zachęca, aby początkowe etapy pracy z genogramem postaw odbywały się w małych, np. trzyosobowych grupach. Później jednak mniejsze grupy łączą się po to, aby przedyskutować, jak sami szkolący się w terapii przyczyniają się do podtrzymywania lub utrwalania niektórych stereotypów lub uprzedzeń. Uczestnicy grupy genogramowej uczą się w ten sposób zmiany pewnych negatywnych społecznych nastawień wobec wybranych grup społecznych, a nie poprzestają wyłącznie na konstatacji, że np. żyją w nietolerancyjnym społeczeństwie (sami będąc już całkowicie wolni od uprzedzeń).

Genogram należy do klasycznych technik terapii rodzin. Obok tradycyjnych sposobów interpretacji, może on być także wykorzystywany do analizy narracji rodzinnych. One z kolei są pomocne w diagnozie stylów przywiązania. Dallos [8] zaproponował wyko-

rzystanie genogramu w narracyjnej terapii więzi. Genogram jest także częścią szkolenia terapeutów rodzinnych. Może służyć do badania wpływu, jaki ma pochodzenie społeczne i kultura zarówno na samych terapeutów, jak i na sposób prowadzenia przez nich terapii. Genogram, jak jasno widać z zaproponowanego przeglądu, jest „tylko techniką” – nabiera ona dopiero swojego znaczenia w kontekście całości oddziaływań terapeutycznych.

### Piśmiennictwo

1. McGoldrick M, Gerson R, Hartman S. S. Genogramy. Rozpoznanie i interwencja. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka; 2007.
2. Kołbik I. Wywiad rodzinny z użyciem genogramu. W: de Barbaro B, red. Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 1999, s. 97–109.
3. Dallos R, Draper R. An introduction to family therapy. Systemic theory and practice. Maidenhead: Open University Press; 2006.
4. de Barbaro B. Dzieje terapii rodzinnej. *Znak* 1997; 10: 28–37.
5. Freedman J, Combs G. Narrative therapy. The social construction of preferred realities. New York, London: W.W. Norton & Company; 1996.
6. Payne M. Narrative therapy. An introduction for counsellors. London: Sage Publications; 2006.
7. Tomalski P. Nietypowe rodziny. O parach lesbijek i gejów oraz ich dzieciach z perspektywy teorii przywiązania. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego; 2007.
8. Dallos R. Attachment narrative therapy. Integrating narrative, systemic and attachment therapies. Maidenhead: Open University Press; 2006.
9. Byng-Hall J. Rewriting family scripts. London: Guilford Press; 1995.
10. Cassidy J, Shaver P, red. Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications. New York: Guilford Press; 1999.
11. Vetere A, Dallos R. Materiały ze szkolenia Attachment Narrative Therapy, które odbyło się w Institute of Family Therapy, Londyn, październik, listopad 2008.
12. Vetere A, Dallos R. Systemic therapy and attachment narratives. *J. Fam. Ther.* 2008; 30: 374–385.
13. Hardy K, Laszloffy T. The cultural genogram: key to training culturally competent family therapists. *J. Mar. Fam. Ther.* 1995; 21: 227–237.
14. Halevy J. A genogram with an attitude. *J. Mar. Fam. Ther.* 1998; 24: 233–242.

Adres: Katedra Psychologii Klinicznej Dziecka i Rodziny UW  
ul. Stawki 3/5, 00-183 Warszawa