

КАРТА РОДОВЫХ ПАТТЕРНОВ

Визуальная генограмма для выявления повторяющихся паттернов в разных поколениях

Цель

Это упражнение предназначено для того, чтобы помочь вам увидеть повторяющиеся паттерны в вашей семейной системе и заметить, какие из них могут присутствовать и в вашей собственной жизни. Это инструмент для саморефлексии, а не клиническая диагностика и не доказательство того, что паттерн возник у конкретного предка. Его цель - сделать повторения видимыми и помочь вам сформулировать вопросы, которые впоследствии можно исследовать с квалифицированным терапевтом.

Как пользоваться

1. Заполните семейную генограмму настолько подробно, насколько вам известно: вы, родители, бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки.
2. Используйте цветовые категории ниже, чтобы отметить паттерны, которые проявлялись в жизни каждого человека.
3. Добавьте короткий код рядом с именем человека, если вам известен конкретный паттерн.
4. Ищите повторения в разных поколениях. Обращайте внимание как на одинаковые паттерны, так и на те, которые могли изменить форму.
5. Выберите 1-3 паттерна, которые кажутся наиболее актуальными для вашей жизни сегодня, и запишите их на странице для размышления.

Легенда паттернов

ЦВЕТ	КАТЕГОРИЯ	ПРИМЕРЫ / КОДЫ
КРАСНЫЙ	Деньги и безопасность	FL - финансовые потери; DB - долги; BK - банкротство; SC - дефицит / хроническая финансовая нестабильность
СИНИЙ	Отношения	DIV - развод; LON - одиночество; AB - оставление; BET - предательство; CD - созависимая динамика
ЖЁЛТЫЙ	Зависимость / уход	AL - алкоголь; DR - наркотики; FO - еда / переедание; WK - трудоголизм; GA - азартные игры; SH - шопинг; GD - игры / цифровая зависимость; ED - эмоциональная или романтическая зависимость
ЗЕЛЁНЫЙ	Стресс и здоровье	SI - болезнь во время стресса; CH - повторяющийся хронический паттерн здоровья; WD - уход в себя / изоляция
ФИОЛЕТОВЫЙ	Эмоциональные паттерны	ANG - взрывной гнев; FEAR - хронический страх; SHM - стыд; SUP - подавление эмоций; HLP - беспомощность
ОРАНЖЕВЫЙ	Семейные роли	V - Жертва; R - Спасатель; P - Преследователь; OR - сверхответственность / самопожертвование

Важно: у одного человека может быть несколько отметок. Не нужно пытаться отнести каждое семейное событие к какой-либо категории. Отмечайте только то, что вы действительно знаете или уверенно узнаете из истории семьи.

ШАБЛОН ГЕНОГРАММЫ - 4 ПОКОЛЕНИЯ

Впишите имена в поля. Добавьте цветовые отметки и коды рядом с каждым человеком.

ПРАБАБУШКИ И ПРАДЕДУШКИ

Имя / годы
Коды / отметки

Имя / годы
Коды / отметки

Имя / годы
Коды / отметки

Имя / годы
Коды / отметки

Имя / годы
Коды / отметки

Имя / годы
Коды / отметки

Имя / годы
Коды / отметки

Имя / годы
Коды / отметки

БАБУШКИ И ДЕДУШКИ

Имя / годы
Коды / отметки

Имя / годы
Коды / отметки

Имя / годы
Коды / отметки

Имя / годы
Коды / отметки

РОДИТЕЛИ

Имя / годы
Коды / отметки

Имя / годы
Коды / отметки

Вы

Имя / годы
Коды / отметки

Подсказка: если вы не знаете историю родственника, оставьте поле пустым. Неизвестная информация - тоже полезная информация.

Краткая цветовая легенда

КРАСНЫЙ	Деньги и безопасность
СИНИЙ	Отношения
ЖЁЛТЫЙ	Зависимость / уход
ЗЕЛЁНЫЙ	Стресс и здоровье
ФИОЛЕТОВЫЙ	Эмоциональные паттерны
ОРАНЖЕВЫЙ	Семейные роли

ЧТО ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ?

Используйте заполненную генограмму как карту. Вы ищете повторения, а не абсолютную уверенность.

Какие цвета чаще всего повторяются в вашей семейной системе?

Какие конкретные паттерны встречаются более чем в одном поколении?

Где форма меняется, но лежащая в основе стратегия остаётся похожей?

Какие паттерны вы узнаете в своей собственной жизни сегодня?

Какие семейные роли - Жертва, Спасатель или Преследователь - повторяются в отношениях?

Что обычно запускает те паттерны, которые вы замечаете у себя?

МОИ ПАТТЕРНЫ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выберите 1-3 паттерна, которые вы хотели бы понять глубже, желательно при профессиональной терапевтической поддержке.

1. _____

2. _____

3. _____

Помните: эта карта - отправная точка для самонаблюдения. Она не устанавливает причинно-следственную связь, не ставит диагноз и не определяет, что паттерн был унаследован от конкретного родственника.