

ГЕНОГРАМА ЯК ІНСТРУМЕНТ ВІДНОВЛЕННЯ МІЖПОКОЛІННОЇ БЕЗПЕРЕРВНОСТІ В ПРОЦЕСІ РЕКОНСТРУКЦІЇ СІМЕЙНОГО ХРОНОТОПУ

Мілорадова Наталя Едуардівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0002-0716-9736
Researcher ID: AED-1225-2022
Scopus Author ID: 58884316500

Доценко Вікторія В'ячеславівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0001-7757-2793
Researcher ID: BBE-0067-2022
Scopus Author ID: 59461337100

У статті досліджено теоретико-методологічні та прикладні аспекти застосування генограми як стратегічного інструменту відновлення міжпоколінної безперервності в процесі реконструкції сімейного хронотопу. Актуальність дослідження зумовлена критичним станом колективної та індивідуальної пам'яті українського суспільства в умовах сучасних масштабних історичних зламів, військової агресії та масових міграційних процесів. Зазначені чинники спричиняють деструкцію сімейного хронотопу – цілісної єдності часових і просторових координат роду, що виступає фундаментом ідентичності особистості. Розглянуто явище деструкції генеалогічної спадковості, де просторове відчуження та раптові антропологічні втрати формують структурні розриви в історичному наративі сім'ї, що призводить до руйнації цілісного родинного хронотопу.

Автори аналізують генограму не лише як графічний метод збору генеалогічних даних, а як потужний терапевтичний інструмент реконструкції деформованої системи міжпоколінних зв'язків. У статті розкрито механізми трансгенераційної передачі травм, тасмниць та деструктивних поведінкових патернів, які в умовах розірваного хронотопу перетворюються на «білі плями», що провокують екзистенційну тривогу та втрату життєвої орієнтації у нащадків. Окрему увагу приділено генезису методу, зокрема внеску Пало-Альтінської групи, концепціям сімейної системи, міжособистісної етики та невидимих лояльностей.

У межах дослідження запропоновано покроковий алгоритм відновлення міжпоколінної безперервності, що включає рівні осмислення фактичних даних (хронос), рефлексію емоційних зв'язків та застосування технік символічної реконструкції. Доведено, що свідоме заповнення інформаційних прогалів та легалізація «фігур замовчування» дозволяє структурувати вертикальний час роду та відновити зв'язок із «місцями сили». У результаті генограмного аналізу відбувається трансформація суб'єктивного сприйняття родинного минулого: травматичний досвід перетворюється на інтегровану частину особистої історії, що звільняє суб'єкта від автоматичного повторення сценаріїв предків.

Наукова новизна роботи полягає в синтезі літературознавчого поняття «хронотоп» із методами системної сімейної психотерапії для розв'язання проблем ідентичності в кризових умовах. Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання запропонованих підходів у клінічній практиці, соціальній реабілітації та в межах програм самопомогі для відновлення наративної цілісності особистості та зміцнення психологічної стійкості через звернення до ресурсів власного родоводу.

Ключові слова: генограма, сімейний хронотоп, міжпоколінна безперервність, трансгенераційна травма, реконструкція сімейної історії, ідентичність, системна сімейна психологія.

Miloradova Natalia, Dotsenko Viktoriia. Genogram as a tool for restoring intergenerational continuity in the reconstruction of the family chronotope

The article examines the theoretical, methodological, and applied aspects of using the genogram as a strategic tool for restoring intergenerational continuity in the process of reconstructing the family chronotope. The relevance of the study is determined by the critical condition of collective and individual memory in Ukrainian society amid large-scale historical ruptures, military aggression, and mass migration processes. These factors lead to the destruction of the family chronotope – the integral unity of the temporal and spatial coordinates of the lineage, which serves as the foundation of personal identity.

The phenomenon of the destruction of genealogical continuity is analyzed, where spatial alienation and sudden anthropological losses create structural ruptures in the family's historical narrative, resulting in the collapse of the integral family chronotope.



The authors consider the genogram not only as a graphic method of collecting genealogical data but also as a powerful therapeutic instrument for reconstructing a deformed system of intergenerational connections. The study reveals the mechanisms of transgenerational transmission of traumas, secrets, and destructive behavioral patterns, which, under conditions of a disrupted chronotope, transform into «blank spots» that provoke existential anxiety and a loss of life orientation among descendants. Particular attention is paid to the genesis of the method, including the contribution of the Palo Alto group, as well as the concepts of family systems theory, relational ethics, and invisible loyalties.

Within the framework of the research, a step-by-step algorithm for restoring intergenerational continuity is proposed, including the level of comprehending factual data (chronos), reflection on emotional bonds, and the application of symbolic reconstruction techniques. It is demonstrated that the conscious filling of informational gaps and the legitimization of «figures of silence» make it possible to structure the vertical time of the lineage and restore connections with «places of power».

As a result of genogram analysis, the subjective perception of the family past is transformed: traumatic experience becomes integrated into personal history, thereby freeing the individual from the automatic repetition of ancestral scenarios.

The scientific novelty of the study lies in the synthesis of the literary concept of the «chronotope» with methods of systemic family psychotherapy to address identity problems in crisis conditions. The practical significance of the findings consists in the possibility of applying the proposed approaches in clinical practice, social rehabilitation, and self-help programs aimed at restoring narrative integrity and strengthening psychological resilience through engagement with the resources of one's lineage.

Key words: *genogram, family chronotope, intergenerational continuity, transgenerational trauma, reconstruction of family history, identity, systemic family psychology.*

Вступ. Сьогодні українське суспільство перебуває в епіцентрі масштабного історичного зламу, який вкотре піддає випробуванню цілісність нашої колективної та індивідуальної пам'яті. Сучасні події – повномасштабна війна, масові міграції, руйнування домівок та втрати близьких – накладаються на незагоєні рани минулих поколінь: голодомор, репресії, переселення народів та інші. У таких умовах ми спостерігаємо критичне руйнування сімейного хронотопу – єдності часових та просторових зв'язків, що формують фундамент ідентичності кожної людини.

Для багатьох українських родин історія знову стає «пунктирною». Вимушений виїзд мільйонів людей за кордон розриває просторову спадковість (зв'язок із «рідною землею»), а раптова загибель носіїв сімейних переказів створює нові часові лакуни. Коли зв'язок між «учора», «сьогодні» та «завтра» переривається, сімейна система втрачає свою стабільність. Нашадки, опинившись у такому розірваному часопросторі, часто відчують екзистенційну пустку, хронічну тривогу або дезорієнтацію, що є прямим наслідком втрати міжпоколінної безперервності.

Сімейний хронотоп не є статичною генеалогічною схемою. Це динамічна структура, де події минулого століття – наприклад, розкуркулення предка чи втрата дому під час Другої світової війни – продовжують «звучати» та нагадувати про себе у теперішніх виборах, страхах та життєвих сценаріях нащадків. Якщо ці події не осмислені та не інтегровані в загальний наратив, вони перетворюються на «білі плями», які змушують спадкоємців несвідомо відпрацьовувати чужий травматичний досвід.

Матеріали та методи. У даній роботі ми розглядаємо генограму не просто як графічний метод збору даних, а як терапевтичний інструмент регенерації сімейної тканини. Через візуалізацію та аналіз міжпоколінних зв'язків стає можливою «реконструкція» пошкодженого хронотопу. Свідоме заповнення прогалин у сімейній історії дозволяє людині відновити відчуття коріння, трансформувати трансгенераційну травму в ресурс та повернути собі суб'єктивне право на власне майбутнє, незалежне від нав'язаних минулим сценаріїв

Метою статті є розкриття психологічного механізму відновлення міжпоколінної безперервності за допомогою генограми, що дозволяє структурувати часовий та просторовий виміри історії роду (сімейний хронотоп). Розгляд потенціалу генограми у відновленні цілісності сімейної історії та трансформації суб'єктивного сприйняття родинного минулого й майбутнього.

Результати. У сучасній системній сімейній психології та психотерапії досить вживаним є метод генограми для вивчення специфіки побудови сімейних стосунків.

Генограма як метод вивчення родини та внутрішньородинних зв'язків була вперше запропонована М. Боуен у 1978 році [1]. Він звернув увагу на важливе значення сімейної системи, походження клієнта і необхідність врахування сімейної історії для вирішення пацієнтом /сімею актуальних проблем. Пізніше М. Макголдрик і Р. Герсон розробили та популяризували метод генограми в клінічних умовах, опублікувавши книгу під назвою «Генограми: оцінка та втручання» [2].

Генограма – це своєрідна карта історії родини, на якій за допомогою спеціальних символів описано стосунки та події, що трапились з представниками різних її поколінь. Вона допомагає побачити свій рід зі всіма його процесами, закономірностями, протиріччями, унікальним досвідом пращурів. Ці «закони життя родини», як показують чисельні дослідження, впливають на життя нащадків. Це детальний, багатовимірний родовід, який показує не лише хто кому є ким, але й «течії» стосунків, «підводні камені» конфліктів та «спадкові русла» поведінкових патернів, що передаються з покоління в покоління. Це інструмент, який дозволяє піднятися над своєю течією і побачити всю річкову систему вашого роду.

Як метод, генограма не виникла у вакуумі – вона є продуктом синтезу системної сімейної терапії, психоаналізу та навіть кібернетики. Ключовими постатями що заклали фундамент цього інструменту є Мюррей Боуен (Murray Bowen), Моніка МакГолдрік та Ренді Герсон (Monica McGoldrick & Randy Gerson), Іван Бозормені-Надь (Ivan Boszormenyi-Nagy), Анн Анселін Шютценбергер (Anne Ancelin Schützenberger), Пало-Альтінська група (Грегорі Бейтсон, Дон Джексон) Грегорі Бейтсон (Gregory Bateson) Дон Джексон (Don Jackson).

Саме М. Боуен – «батько» методу дослідження «емоційних трикутників», розробив концепцію генограми в межах своєї теорії сімейних систем. Серед його ключових ідей значущими є [3]:

– Диференціація «Я». Здатність особистості залишатися собою, не розчиняючись у сімейних емоційних процесах.

– Триангуляція. Як двоє членів сім'ї втягують третю особу (або проблему), щоб зняти напругу між собою.

– Міжпоколінна передача. Ідея про те, що тривоги та патерни поведінки транслюються від батьків до дітей протягом багатьох поколінь.

У 1950-х роках він проводив унікальний експеримент. Госпіталізації підлягали не лише пацієнти із шизофренією, а й уся їхня сім'я. М. Боуен помітив, що симптоми дитини – це лише відображення тривоги, яка циркулює між батьками, дідами та бабами [3]. Після цього стало зрозуміло, що для роботи щодо зняття симптому необхідно малювати не одну людину, а мінімум три покоління, щоб побачити, де саме «застрягла» емоційна напруга.

Серед головних новацій М. МакГолдрік та Р. Герсон можна зазначити те, що вони не просто використовували ідеї М. Боуена, а стандартизували генограму. Завдяки їм метод став клінічним інструментом. Вони додали до генограми контекст життєвого циклу сім'ї та культурних особливостей та ввели графічні позначення, які ми використовуємо сьогодні [2].

Також вагомим у генограмний аналіз є внесок І. Бозормені-Надя. Він докорінно змінив підхід до нього, ввівши поняття міжособистісної етики та розробивши концепцію «Сімейних рахунків». Якщо класична генограма фокусується на структурі та хворобах, то завдяки його теорії ми почали бачити «приховану бухгалтерію» роду. Він стверджував, що стосунки в родині регулюються не лише емоціями, а й динамічним балансом справедливості. Генограма, за Бозормені-Надя, – це не просто дерево зв'язків, а своєрідна бухгалтерська книга де у кожного члена роду є свій «рахунок», де записуються здобутки (заслуги) та борги (зобов'язання). В генограмному аналізі це виглядає так – ми шукаємо, хто в системі «дає» занадто багато, а хто лише «бере», і як це передається у спадок [4]. Він досліджував невидиму лояльність як один із найпотужніших інструментів аналізу генограми. Сутністю такого аналізу є те, що людина може несвідомо повторювати долю предка або чинити саморуйнацію, щоб залишитися «вірною» своїй родині. І. Бозормені-Надь ввів у генограмний аналіз поняття (справедливість, борги, деструктивні права), які допомагають зрозуміти повторювані сценарії. Так, поняття справедливості трактується як переконання, що кожен має отримати свою частку турботи. А сутністю деструктивного права є те, якщо з дитиною поводитися несправедливо (наприклад, вона була «донором» для батьків), вона відчуває «право» чинити несправедливо щодо своїх дітей або партнера, намагаючись компенсувати минулий біль [4]. Завдяки І. Бозормені-Надю генограма стала інструментом реактивації ресурсів. Мета аналізу – не просто знайти проблему, а допомогти

клієнту визнати свої борги перед родом, «сплатити» їх у конструктивний спосіб і звільнитися від деструктивної лояльності.

Вагомий внесок у генограмний аналіз здійснила Анн Анселін Шутценбергер. Вона не просто використовувала генограму як технічний інструмент, а перетворила її на потужний метод розкриття сімейних таємниць, який ми знаємо сьогодні як генсоціограму. А. Шутценбергер навчила терапевтів бачити на генограмі те, чого немає: невидимі лояльності та сімейні склепи. Вона довела, що важливі дати (смерті, весілля, трагедії) можуть повторюватися в роду через «невидиму лояльність» (синдром предків). Вона використовувала генограму для виявлення «сімейних таємниць», які впливають на здоров'я нащадків [5].

Після Другої світової війни почалося дослідження міжпоколінної передачі травми. Науковці звернули увагу на те, що діти та онуки людей, які пережили Голокост або інші катастрофи, мають схожі симптоми депресії чи страху, хоча самі не були на війні (зокрема, дослідження Г. Епштейн) [6]. З'явилося поняття «трансгенераційної передачі». Трансгенераційна передача – це процес, під час якого психологічні травми, емоційні стани, таємниці або певні моделі поведінки передаються від одного покоління до іншого на несвідомому рівні [7; 8]. Тобто коли людина відчуває тривогу, страх або дотримується певних життєвих правил, які насправді належали не їй, а батькам, дідусям чи бабусям. Наслідком цього стало використання в генограмі не лише дат народження, а й «подій-катастроф» (смерті, розкуркулення, війни, міграції), що дозволило побачити, як історія вписується в генеалогічне дерево.

Представники Пало-Альгінської групи (Грегори Бейтсон, Дон Джексон) досліджували сім'ю як систему, що має зворотний зв'язок. Вони виявили, що сім'я прагне до гомеостазу (стабільності). Якщо в роду була таємниця або «вигнаний» член сім'ї, система буде намагатися «відтворити» цю ситуацію в наступному поколінні, щоб відновити баланс. Без Пало-Альгінської групи не існувало б сучасної сімейної системної терапії та багатьох технік короткострокової терапії. Вони навчили терапевтів дивитися не на «зламану людину», а на «зламані патерни спілкування». Це додало в інструмент типи ліній (конфліктні, розірвані, надто близькі зв'язки), які візуалізують ці приховані правила [9].

Генограма виникла внаслідок переходу від індивідуальної до системної парадигми в психології. Це був перехід від питання «Що не так з цією людиною?» до питання «Яку роль ця людина відіграє в історії свого роду?». Ці дослідження довели, що час у сім'ї не є лінійним, він «циклічний» – події минулого постійно вриваються в теперішнє. Реконструкція сімейного хронотопу починається з прояву особистої мужності поглянути на свою історію без прикрас.

Сучасні українські дослідники також активно інтегрують методи системної сімейної терапії та просторово-часового аналізу в психологічну практику, фокусуючись на діагностичному та терапевтичному потенціалі генограмного аналізу. Зокрема, І. Власенко, В. Кутіщенко

та Л. П'янківська аналізують зарубіжний досвід застосування генограм, адаптуючи його для вітчизняного сімейного консультування [10], тоді як І. Кучманіч розширює цей інструментарій через методика «живої генограми» як динамічного способу роботи з сімейною системою [11]. Психогенеалогічний аспект поглиблює Г. Гандзілевська, яка використовує геносоціограму для вивчення трансформації родинних життєвих ролей [12]. Паралельно з цим, категорію часопростору в контексті розвитку особистості досліджує Я. Гошовський, розкриваючи деструктивний вплив «депривованого хронотопу» на процеси самореалізації [13].

Сімейний хронотоп – це жива тканина буття, де минуле не вмирає, а структурує сьогодення. Проте катастрофічні події ХХ століття – від Голодомору до примусових депортацій – створили в цій тканині глибокі розриви. Коли з родинної історії викреслюються цілі пласти часу або «заборонені» постаті, нащадки стикаються з ефектом «порожнього місця». Не маючи змоги опертися на цілісний часопростір свого роду, особистість стає вразливою до екзистенційної кризи, що робить реконструкцію хронотопу за допомогою генограм не просто технічним завданням, а життєво необхідним терапевтичним актом.

Дослідження сімейного хронотопу в психології фокусується на взаємозв'язку просторово-часових характеристик сімейного життя, що визначає структуру, ритм та якість сімейних взаємин. Це концепція, яка вивчає, як час (спільні події, традиції) та простір (дім, особисті межі) впливають на психологічний клімат та згуртованість родини.

Травма в історії роду рідко буває просто «тріщиною» – вона діє як гострий ніж, що розрізає нитку спадковості, залишаючи по собі не рубці, а порожнечу. Цей розрив відбувався на двох рівнях, які випалювали ідентичність.

По-перше, через механізм свідомого забуття. У часи репресій та воєн пам'ять була смертельною загрозою. Аби вижити, родини власноруч нищили документи, спалювали фотографії та змінювали прізвища, зводячи стіни довкола сімейних таємниць. Так у генеалогічному дереві виникали «фігури замовчування» – безіменні предки, про яких не можна було навіть згадувати [7].

По-друге, ситуацію поглиблював географічний розрив. Депортації та вимушена еміграція виривали людину з її «місця сили», руйнуючи цілісність хронотопу. Без зв'язку з рідною землею рід втрачав свій фізичний контекст і коріння.

Як наслідок, нащадки отримують у спадок не історію перемог чи життєвої мудрості, а «білі плями» – тривожну пустку, яку неможливо пояснити словами, але яка продовжує боліти на підсвідомому рівні.

Сімейний хронотоп, за М. Бахтіним, постає як нерозривна єдність часових і просторових маркерів, що визначають буття роду. У контексті трансгенераційної передачі він охоплює [14]:

1. Вертикальний час. На відміну від лінійного календаря, події минулого (наприклад, досвід 1932–1933 рр.) існують у теперішньому як активні поведінкові патерни або ірраціональні страхи (накопичення ресурсів).

2. Сакральний простір. Втрачені родові гнізда («місця сили», покинуті домівки) трансформуються у внутрішній ландшафт нащадків, визначаючи їхню емоційну прив'язаність.

3. Функціональний стан. У нормі хронотоп слугує онтологічною опорою; у стані розриву – він перетворюється на деструктивний «привид», що диктує ірраціональні сценарії життя.

Розрив родових зв'язків призводить до глибокої дезорієнтації суб'єкта, що проявляється через кризу ідентичності, символічне повторення (трансгенераційні сценарії) та психосоматичну репрезентацію.

Генограма виступає засобом об'єктивації трансгенераційних зв'язків, перетворюючи абстрактні «білі плями» роду на видиму структуру. Вона дозволяє картографувати генеалогічні прогалини в хронотопі, точно локалізуючи моменти обриву інформації (через депортації чи репресії) та виявляючи «невидимі лояльності» – несвідоме повторення сценаріїв предків. Процес побудови генограм є актом символічної реінтеграції, а саме внесення до схеми виключених членів сім'ї відновлює цілісність часового потоку та легалізує травматичний досвід, трансформуючи ірраціональну тривогу нащадків у визнану родинну історію.

Визнання того, що в родинній історії є «білі плями», – це перший крок до повернення власної цілісності. Якщо травма діє як ніж, то наша свідомо цікавість стає голкою, що знову з'єднує покоління. Щоб заповнити порожнечу та перетворити мовчазну тривогу на усвідомлений досвід, варто почати з делікатного дослідження. Шлях «зшивання» родової історії доцільно починати з таких кроків:

1. Пошук «фігур замовчування». Навіть якщо фотографії знищені, назви міст чи уривки спогадів про професії предків можуть стати зачіпками. Запитайте старших родичів не про «факти», а про відчуття: «Яку пісню співала бабуся?», «Який запах був у їхньому домі?». Емоційна пам'ять часто виявляється міцнішою за документальну.

2. Повернення до «місця сили». Якщо географічний розрив стався примусово, спробуйте здійснити фізичну або віртуальну подорож до місць, де жив ваш рід. Відновлення просторового контексту допомагає відчутти реальність людей, чиї імена були стерті.

3. Легалізація правди. Іноді достатньо просто вголос назвати причину мовчання («Вони мовчали, бо боялися за нас»). Це знімає з нащадків тягар незрозумілого страху, перетворюючи його на історичний факт, який більше не має над ними влади.

Відновлення безперервності хронотопа (зв'язку часу та простору) у контексті генограм – це процес «зшивання» розірваної сімейної історії. Коли ми працюємо з таємницями, витісненням та синдромом предків, ми фактично лікуємо «дірки» в часі, де історія роду зупинилася або була спотворена. Ця практика має певні особливості:

1. Робота з перерваною «життєвою лінією» щодо її відновлення. Символічний контакт із життєвою лінією самого клієнта та його батьківської сім'ї. Сім'я намагається відновити послідовність подій до травми та після

неї. Якщо травма була давно, живих свідків та жертв уже не залишилося, то ця робота може тривати багато часу. Люди шукають свідків, документи, відвідують місця втраченого житла, знаходять могили.

2. *Організація внутрішньосімейного обговорення травмуючих подій.* Часто буває опір. Намагаються виключити з обговорення дітей, бо не бажають обговорювати це з ними. Вважають, що краще забути. Коли сім'я говорить дитині «забудь», а вона не може і сприймає це як заборону на розмови про свій стан із членами своєї сім'ї.

3. *Обговорення та аналіз міжпоколінської передачі* – застосовуються техніки Мюррея Боуена: клієнт розпитує всіх, хто щось знає чи пам'ятає, намагається зрозуміти, де була адекватна реакція на фактичну подію, і де «емоційний слід», який не пов'язаний із реальними фактами його власного життя. Він як дослідник намагається зрозуміти, де його почуття, а де успадковані почуття та за допомогою яких комунікацій йому були передані почуття минулих поколінь.

Покроковий алгоритм роботи щодо відновлення хронотопу.

1. Осмислення. Робота з фактами (Хронос).

Перший етап – це перетворення «білих плям» на конкретні події. Хронотоп відновлюється тоді, коли кожна подія займає своє законне місце в часовій шкалі.

– Вертикальний аналіз. Вибудовування чіткої послідовності: Хто народився? Коли помер? Що відбувалося в країні в цей момент (війна, голод, переїзд)?

– Легалізація витісненого. Вимовити вголос імена тих, кого забули. Написати на генограмі: «Мій прадід був репресований у 1937 році». Це дія, що повертає подію в простір сім'ї.

– Пошук контексту. Розуміння того, що предки діяли згідно з логікою свого часу (страх за життя, виживання). Це знімає емоційну напругу з «ганебних» таємниць.

2. Рефлексія. Робота з емоціями та сенсами.

Рефлексія дозволяє зрозуміти, як минуле «проростає» у вашому теперішньому.

– Аналіз «ехо-подій». Задайте собі питання: «Де в моєму житті зараз відгукується те, що сталося з прабабусею?». Наприклад, ваша тривога за гроші може бути рефлексією на розкуркулення роду.

– Диференціація «Я». Відокремлення власної долі від долі предків. Рефлексивна формула: «Я бачу твій біль, я визнаю твою жертву, але я — це не ти. Я залишаю твій важкий досвід у твоєму часі, а собі беру право на власне життя».

– Заповнення «пустот». Якщо інформації про предка немає зовсім, хронотоп відновлюється через символічну реконструкцію. Ви можете уявити цю людину, дати їй місце в серці, навіть не знаючи імені.

3. Техніки відновлення безперервності.

Для того, щоб хронотоп знову став цілісним, можна використати такі методи:

– *Написання сімейного наративу.*

Спробуйте написати коротку історію своєї сім'ї як цілісний роман. Коли розрізнені факти з генограми перетворюються на текст, мозок починає сприймати

історію як безперервний потік, а не як набір травматичних фрагментів.

– *Робота з датами (Календар роду).*

Створіть календар, де будуть позначені не лише дні народження живих, а й значущі дати померлих предків. Це відновлює циклічність часу.

– *Ритуал визнання.*

Якщо на генограмі була знайдена таємниця (наприклад, абортвана дитина або невідомий батько), важливо зробити символічний жест: поставити свічку, відвідати могилу або просто намалювати символ цієї людини на схемі, визнаючи: «Ти є. Ти частина нашої системи».

Коли безперервність відновлено, ви відчуваєте:

1. *Приплив енергії.* Більше не потрібно витратити сили на «утримання» таємниці.

2. *Відчуття опори.* Навіть трагічні предки стають частиною вашого коріння, а не «привидами».

3. *Свободу вибору.* Ви перестаєте автоматично повторювати сценарії й починаєте діяти свідомо.

Після відновлення хронотопу доцільно зробити рефлексивну вправу. Подивіться на свою генограму і запитайте себе:

– Яку історію мій рід намагається розповісти через мене?

– І чи готовий я написати наступний розділ по-своєму?

Таким чином генограма виступає унікальним інструментом рефлексії, який дозволяє не лише візуалізувати структуру родини, а й здійснити глибоку реконструкцію її хронотопу. Відновлення хронотопу дає людині право на власне життя. Коли минуле впорядковане (реконструйоване), майбутнє перестає бути автоматичним повторенням минулого. Людина стає автором власної історії, спираючись на силу роду, а не на його травми. Використання цього методу веде до наступних теоретичних та практичних результатів:

– Подолання часових розривів. Генограма допомагає відновити «білі плями» в сімейній історії, пов'язуючи минуле, теперішнє та майбутнє. Це відновлює відчуття міжпоколінної безперервності, яке часто втрачається через соціальні потрясіння, міграції або сімейні таємниці.

– Декодування «привидів» та сценаріїв. Завдяки аналізу хронотопу стають помітними повторювані патерни (хвороби, вікові кризи, типи стосунків), що дозволяє трансформувати несвідому трансгенераційну передачу у свідомий досвід.

– Суб'єктивація сімейної історії. Реконструкція історії роду через генограму дає особистості можливість перестати бути «заручником» минулого і стати активним творцем власного життєвого шляху. Людина отримує ресурс роду, відсікаючи при цьому деструктивні сценарії.

– Терапевтичний ефект. Робота з генограмою нормалізує сімейну систему, знижує рівень тривоги та сприяє формуванню цілісної ідентичності. Складаючи пазли своєї сімейної історії людина здобуває «нарративну цілісність», перетворюючи «застиглий» час минулого на «живий» ресурс для майбутнього.

Висновки. У дослідженні обґрунтовано роль генограми як провідного інструменту відновлення цілісності сімейного хронотопу в умовах системних суспільних криз. Встановлено, що розриви часо-просторових зв'язків у структурі роду призводять до виникнення трансгенераційних травм та деформації індивідуальної ідентичності. Генограма дозволяє об'єктивувати ці розриви, перетворюючи розрізнені факти минулого на цілісний і впорядкований життєвий нарратив. Через механізм візуалізації стає можливим виявлення несвідомих лояльностей та сценаріїв, що тривалий час залишалися витісненими з родинної

пам'яті. Процес реконструкції сімейної історії сприяє легалізації травматичного досвіду предків, що мінімізує його деструктивний вплив на нащадків. Регенерація міжпоколінної безперервності забезпечує суб'єкту необхідну онтологічну опору та відчуття приналежності до власного родоводу. Відновлений хронотоп стає фундаментом для подолання екзистенційної тривоги та набуття особистісної автономії у проектуванні майбутнього. Узагальнюючи можемо сказати, що генограмний аналіз виступає дієвим методом терапевтичної трансформації колективної травми в індивідуальний ресурс розвитку.

Література:

1. Stagoll B., Lang M. Climbing the Family Tree: Working with Genograms. *Australian Journal of Family Therapy*. 1980. Vol. 1, № 4. P. 161–170. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1980.tb00022.x>
2. McGoldrick M., Gerson R., Shellenberger S. *Genograms: Assessment and Intervention*. New York : W.W. Norton, 1999. 234 p.
3. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson, 1978. 553 p.
4. Boszormenyi-Nagy I., Krasner B. R. *Between Give and Take: A Clinical Guide to Contextual Therapy*. New York : Brunner/Mazel, 1986. 443 p.
5. Schützenberger A. A. *The Ancestor Syndrome: Transgenerational Psychotherapy and the Hidden Links in the Family Tree*. London ; New York : Routledge, 1998. 224 p.
6. Epstein H. *Children of the Holocaust: Conversations with Sons and Daughters of Survivors*. New York : Putnam, 1979. 354 p.
7. Abraham N., Torok M. *The Shell and the Kernel: Renewals of Psychoanalysis*. Chicago : University of Chicago Press, 1994. Vol. 1. 288 p.
8. Волінн М. Це почалося не з тебе. Як успадкована сімейна травма формує нас і як розірвати це коло / пер. з англ. Я. Леbedенко. Харків : Виват, 2023. 256 с. (Серія «Саморозвиток»).
9. Dallos R., Draper R. *An Introduction to Family Therapy: Systemic Theory and Practice*. 5th ed. London : Open University Press, 2022. 416 p.
10. Власенко І. А., Кутіщенко В. П., П'янківська Л. В. Використання генограм у сімейному консультуванні та терапії: зарубіжний досвід. *Габітус*. 2025. Вип. 74. С. 332–337.
11. Кучманіч І. «Жива генограма» як засіб роботи з сімейною системою. *Ольвійський форум – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі* : матеріали XXII Міжнар. наук. конф. (м. Миколаїв, 16-22 черв. 2025 р.). Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. С. 30–32.
12. Гандзілевська Г. Б. Використання геносоціограми для дослідження родинних життєвих ролей особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2015. Вип. 1. С. 69–79.
13. Гошовський Я. О. Депривований хронотоп як негативний чинник самореалізації особистості. *Освіта регіону* : український науковий журнал. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/191> (дата звернення: 15.01.2026).
14. Скок Н. С. Хронотоп у соціологічному вимірі: попередній аналіз. *Грані*. 2016. Т. 139, № 11. С. 53–57.

References:

1. Stagoll, B., & Lang, M. (1980). Climbing the Family Tree: Working with Genograms. *Australian Journal of Family Therapy*, 1(4), 161–170. <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1980.tb00022.x>
2. McGoldrick, M., Gerson, R., & Shellenberger, S. (1999). *Genograms: Assessment and Intervention*. New York : W.W. Norton, 234 p.
3. Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 553 p.
4. Boszormenyi-Nagy, I., & Krasner, B. R. (1986). *Between Give and Take: A Clinical Guide to Contextual Therapy*. New York: Brunner/Mazel, 443 p.
5. Schützenberger, A. A. (1998). *The Ancestor Syndrome: Transgenerational Psychotherapy and the Hidden Links in the Family Tree*. London; New York: Routledge, 224 p.
6. Epstein, H. (1979). *Children of the Holocaust: Conversations with Sons and Daughters of Survivors*. New York : Putnam, 354 p.
7. Abraham, N., & Torok, M. (1994). *The Shell and the Kernel: Renewals of Psychoanalysis* (Vol. 1). Chicago : University of Chicago Press, 288 p.
8. Wolynn, M. (2023). *Tse pochalosia ne z tebe. Yak uspadkovana simeina travma formuie nas i yak rozirvaty tse kolo* [It didn't start with you: How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle] (Ya. Lebedenko, Trans.). Kharkiv : Vivat, 256 p. [in Ukrainian].
9. Dallos, R., & Draper, R. (2022). *An Introduction to Family Therapy: Systemic Theory and Practice* (5th ed.). London : Open University Press, 416 p.

10. Vlasenko, I. A., Kutishenko, V. P., & Piankivska, L. V. (2025). Vykorystannia henohram u simeinomu konsultuvanni ta terapii: zarubizhnyi dosvid [The use of genograms in family counseling and therapy: foreign experience]. *Habitus*, (74), 332–337 [in Ukrainian].
11. Kuchmanych, I. (2025). «Zhyva henohrama» yak zasib roboty z simeinoiu systemoiu [«Living genogram» as a means of working with the family system]. *Olviiskyi forum – 2025: stratehii krain Prychornomorskoho rehionu v heopolitychnomu prostori: materialy XXII Mizhnar. nauk. konf.* (Mykolaiv, June 16-22, 2025). Mykolaiv: Vyd-vo ChNU im. Petra Mohyly, 30–32 [in Ukrainian].
12. Handzilevska, H. B. (2015). Vykorystannia henosotsiogramy dlia doslidzhennia rodynnykh zhyttievykh rolii osobystosti [The use of genosociogram for the study of family life roles of the individual]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu “Ostrozka akademiia”. Seriia “Psykhologhiia”*, (1), 69–79. Ostroh: Vyd-vo Natsionalnoho universytetu “Ostrozka akademiia” [in Ukrainian].
13. Hoshovskyi, Ya. O. (2026). Depryvovanyi khronotop yak nehatyvnyi chynnyk samorealizatsii osobystosti [Deprived chronotope as a negative factor of personality self-realization]. *Osvita rehionu: ukrainskyi naukovyi zhurnal*. <https://social-science.uu.edu.ua/article/191> [in Ukrainian].
14. Skok, N. S. (2016). Khronotop u sotsiolohichnomu vymiri: poperednii analiz [Chronotope in the sociological dimension: a preliminary analysis]. *Hrani*, 139(11), 53–57 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 24.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026