



MAGDALENA OCHOŃSKA

UNIwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

MAGDALENA.OCHONSKA@UPJP2.EDU.PL

ORCID: 0000-0001-7148-4928

DOI: <http://dx.doi.org/10.12775/TiCz.2025.007>

GENEALOGIA I GENOGRAM – W SŁUŻBIE RODZINIE

Streszczenie. Artykuł stanowi nowe spojrzenie na korzystanie z genealogii oraz genogramu. Proponuje stworzenie dziesięciu pytań naprowadzających, które pozwalają na poznanie przeszłości swojej rodziny. Poznane fakty mogą się stać punktem wyjścia w terapii. Autorka wychodzi naprzeciw badaniom nt. traumy pokoleniowej i jej znaczenia w życiu człowieka oraz w pracy terapeutycznej i tworzy narzędzie łączące cechy badań genealogicznych i metod wykorzystanych do tworzenia genogramu.

Słowa kluczowe: genealogia, genogram, terapia systemowa.

Abstract. Genealogy and Genogram: In Service of the Family. This article offers a novel perspective on the use of genealogy and genograms to create the “Ten Guiding Questions”—a broader approach to exploring one’s family history, which can serve as a starting point in therapy. Responding to ongoing research on generational trauma and its significance in the lives of individuals and in therapeutic work, the author develops a tool that combines features of genealogical research and methods used in constructing a genogram.

Keywords: genealogy, genogram, systemic therapy.

WSTĘP

Jan Paweł II w *Liście do rodzin* wskazywał, że wyjątkowość człowieka wynika z tego, że posiada on „genealogię osoby”. Papież tłumaczył ją tak: „Gdy z małżeńskiej jedności dwojga rodzi się nowy człowiek, to przynosi on z sobą na świat szczególny obraz i podobieństwo Boga samego: *w biologię rodzenia wpisana jest genealogia osoby*” (Jan Paweł II, *Gratissimam sane* 9). Teologiczne i filozoficzne rozważania na temat natury pochodzenia człowieka prowadziły badaczy do różnych wniosków. Jak przekonuje ks. prof. Piotr Mazurkiewicz, powrót do źródeł pochodzenia człowieka jako dziecka Bożego (a zatem jego godności, powołania do miłości, komplementarności) powinien być podstawą w procesach przywracania wewnętrznego ładu w życiu każdego człowieka¹. W nawiązaniu do tego wezwania w niniejszym artykule omówione będą dwie perspektywy, które mogą być pomocne: terapeutyczna i historyczna. Należy tu wskazać, że badania dotyczące traumy pokoleniowej (słynny już eksperyment z myszami i wiśniami²) potwierdzają, że przeszłość rodziców i dziadków może mieć realne przełożenie na zrozumienie trudności, z jakimi mierzy się ich potomek. Przekazy transgeneracyjne to nie tylko słowa i opowieści naszych krewnych, ale także środowisko, w jakim wzrastaliśmy, traumy naszych przodków i ich sposób wychowania kolejnych pokoleń.

Powoli zauważalny jest wzrost zainteresowania zagadnieniami takimi jak: traumy pokoleniowe, traumy dziedziczone, pamięć genów³, transmisja międzypokoleniowa u ludzi. Genetyka rozwija nową dziedzinę nauki, jaką jest epigenetyka – zajmująca się tym, co dodatkowo przenoszą geny (z greckiego „epi” oznacza „ponad”). Bada ona „mechanizmy, przez które czynniki środowiskowe mogą prowadzić do trwałych zmian w ekspresji genów

¹ Piotr Mazurkiewicz, „Genealogia osoby, czyli: skąd biorą się dzieci?,” w *Dylematy dotyczące ludzkiej płodności*, red. Maria Ryś (Warszawa: Instytut Papieża Jana Pawła II, 2015), 69–91.

² Grzegorz Lewicki, „Nasze wspomnienia żyją w naszych dzieciach?,” *Wprost*, 1.04.2014, dostęp: 2.11.2024, <https://www.wprost.pl/tylko-u-nas/441698/strach-odziedziczony.html>.

³ Anna Artawińska, „Transfer międzypokoleniowy, epigenetyka i «więzy krwi»: O «Małej Zagładzie» Anny Janko i «Granicy zapomnienia» Siergieja Lebiediewa,” *Teksty Drugie. Teoria literatury, krytyka, interpretacja* 1 (2016): 19–22, DOI: 10.18318/td.2016.1.2.

i zwiększać wrażliwość na choroby, np. te związane ze stresem”⁴. W Polsce jedną z badaczek i popularyzaterek tych zagadnień jest prof. dr hab. med. Jadwiga Joško-Ochojska. Spośród naukowych publikacji dotyczących epigenetyki warto polecić pozycje: dr Galit Atlas *Emocjonalne dziedzictwo*, Mark Wolynn *Nie zaczęło się od ciebie. Jak dziedziczona trauma wpływa na to, kim jesteśmy i jak zakończyć ten proces*, Anne Ancelin Schützenberger *Psychogenealogia w praktyce*.

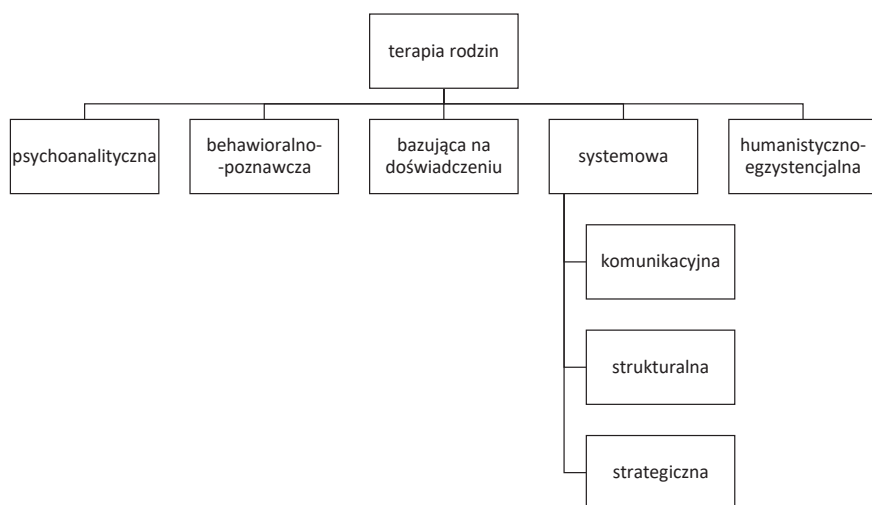
Niniejszy artykuł ma na celu przedstawienie metod i narzędzi poszukiwań genealogicznych i przybliżenie ich możliwego wykorzystania w systemowej terapii rodzin oraz autoterapii. Wynikiem przeprowadzonej analizy będzie prezentacja autorskich dziesięciu pytań naprowadzających, które możemy wykorzystać w profesjonalnej terapii lub autoterapii.

1. SYSTEMOWA TERAPIA RODZINY – NURT W PSYCHOTERAPII

Zmiana modeli rodziny, spadająca dzietność, wzrost liczby rozwodów i spadająca liczba zawieranych małżeństw, a także wzrost trudności związanych ze zdrowiem psychicznym młodzieży i młodych dorosłych czy popularyzacja dbania o zdrowie psychiczne inspirują do poszukiwania nowych form wspierania pacjentów i ich rodzin. Jedną z form wsparcia jest nurt nazywany systemową terapią rodzin, a opiera się ona głównie na przekonaniu (zgodnym z założeniem tego artykułu), że wybory dokonywane przez ludzi, ich sposoby radzenia sobie z problemami lub normy zachowań zależą m.in. od losów ich rodziny i środowiska pochodzenia. Zastosowanie systemowej terapii rodzin można znaleźć w przypadkach m.in. kryzysów, konfliktów, przemocy w rodzinie, zaburzeń któregoś z członków rodu (np. w odżywianiu) i – w uzasadnionych przypadkach – również w przypadku kryzysów rozwojowych. W innych przypadkach terapię systemową można potraktować jako pomocniczą formę leczenia⁵.

⁴ Natalia Chmielewska et al., „Mechanizmy epigenetyczne stresu i depresji,” *Psychiatria Polska* 53(6) (2019): 1414, DOI: 10.12740/PP/94375.

⁵ Ewa Rojewska, „Terapia systemowa jako forma pomocy rodzinie”, w: *Roczniki Pedagogiczne* 11(4) (2019): 87–88, DOI: 10.18290/rped.2019.11.4–6.



Rys. 1. Podział terapii rodzin

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Lidia Grzesiuk L, *Psychoterapia. Praktyka. Podręcznik akademicki* (Warszawa: Eneteia – Wydawnictwo Psychologii i Kultury, 2006), 75–133; Grzegorz Krupa, *Psychoterapia humanistyczno-egzystencjalna w świetle filozofii spotkania* (Kraków: Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie Wydawnictwo Naukowe, 2017), 53–70.

Systemową terapię rodziny charakteryzuje postrzeganie jednostki nie jako „nośnik zaburzeń”, ale ich „produkt” – ponieważ w człowieku skupiają się trudności całego systemu, w którym się on znajduje. Dlatego „istota oddziaływań terapeutycznych ma polegać na interweniowaniu w cały system rodzinny w celu zmiany wzorca interakcji między członkami rodziny poprzez modyfikowanie reguł kontaktowania się, przerywanie patologicznej sekwencji zdarzeń, prowokowanie alternatywnego zakończenia, dostarczania informacji, na które rodzina była dotychczas zamknięta”⁶. Warto więc w tym miejscu zaznaczyć, że praca w nurcie terapii systemowej wymagana od specjalistów wysokich kompetencji i szerokiego zakresu wiedzy, a także otwartości i elastyczności przy jednoczesnym zachowaniu profesjonalizmu. Ten typ terapii jako narzędzia pracy proponuje m.in.: genogram, który stanowić będzie główny temat dalszej analizy, wywiad, konsultację, ekogram,

⁶ Lidia Grzesiuk, *Psychoterapia. Praktyka. Podręcznik akademicki* (Warszawa: Eneteia – Wydawnictwo Psychologii i Kultury, 2006), 109.

rzeźbę rodziny i psychodramę, obserwację i wiele innych⁷. Użycie konkretnego narzędzia powinno być poprzedzone refleksją na temat tego, co należy zbadać, czy metoda pracy zdaje się adekwatna do etapu rozwoju członków rodziny, w jakim celu ma być stosowana, czy bierze pod uwagę różnice kulturowe między członkami rodziny oraz czy narzędzie ma poparcie w innych danych psychometrycznych⁸. Szerokie i dokładne omówienie szczegółów terapii systemowej zainteresowany czytelnik może znaleźć w bogatej literaturze przedmiotu (m.in.: Bogdan de Barbaro, *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny* oraz inne publikacje tego autora, Ludewig Kurt *Terapia systemowa*, Szymon Chrzastowski, *Nie tylko schemat. Praktyka systemowej terapii rodzin*), niniejsza analiza poświęcona ostatecznie głównie genogramowi.

Genogram to graficzne przedstawienie relacji między członkami rodziny (pokrewieństwa i powinowactwa), cech i zachowań danych członków rodziny (np. uzależnień, doświadczeń przemocy), ważnych wydarzeń (np. rozvodu, adopcji), a nawet postaw (np. patriotyzmu i bohaterstwa) czy chorób. Stworzony w ten sposób diagram pokoleniowy⁹ (co najmniej trzech pokoleń) umożliwia dostrzeżenie pewnych rodzinnych schematów. Jest również techniką terapeutyczną, pozwala bowiem na prześledzenie „zarówno członkom rodziny, jak i terapeutom transgeneracyjnych wzorów zachowań, przekonań, mitów rodzinnych, specyficznych sposobów komunikowania się oraz radzenia sobie z trudnościami”¹⁰. Co ważne, genogram nie jest instrumentem przedstawiającym jednoznaczne oceny członków rodziny – może być wsparciem w ich zrozumieniu i spojrzeniu na klan z nowej perspektywy. Należy jednak zauważyć, że genogram nie jest metodą uniwersalną, którą można stosować w każdej sytuacji. S. Chrzastowski nie zaleca używania go, jeśli historia rodzinna może zostać użyta przeciwko jednemu z jej członków („z jakiej ty rodziny pochodzisz?!”), jeśli podczas tworzenia genogramu pojawiają się zbyt negatywne uczucia lub jeśli strony nie chcą go robić¹¹.

⁷ Szymon Chrzastowski, *Nie tylko schemat. Praktyka systemowej terapii rodzin* (Warszawa: Paradygmat, 2014), 201–239; Tonia Caselman, Kimberly Hilli, *Praca terapeutyczna z rodzinami. Kreatywne zajęcia dla różnorodnych struktur rodziny* (Warszawa: Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, 2014), 20–26; Rojewska, *Terapia systemowa*, 86.

⁸ Caselman, Hilli, *Praca terapeutyczna z rodzinami*, 19.

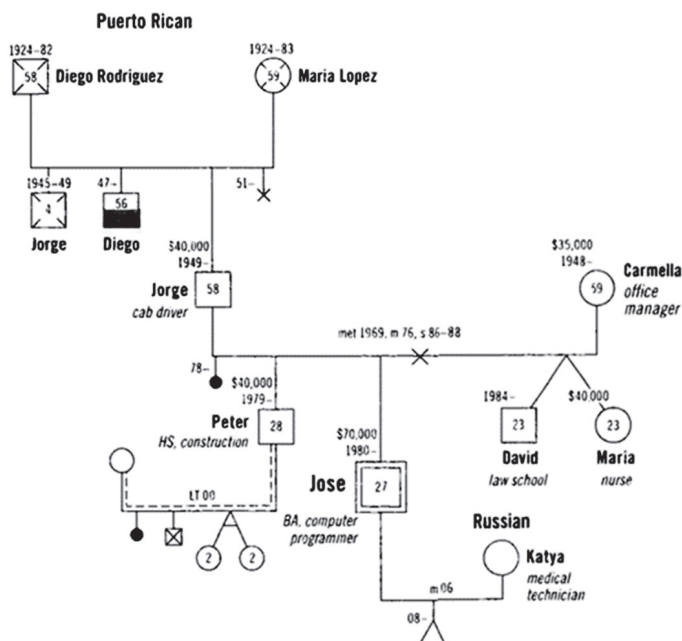
⁹ Caselman, Hilli, *Praca terapeutyczna z rodzinami*, 21.

¹⁰ Chrzastowski, *Nie tylko schemat*, 197.

¹¹ Chrzastowski, *Nie tylko schemat*, 199–200.

Aby stworzyć genogram, należy zacząć do tego, co najlepiej znane. Informacje najlepiej zacząć zbierać, poruszając się od rodziny nuklearnej do rodziny dalszej, z uwzględnieniem kontekstu historyczno-gospodarczo-społecznego. Eksporując przeszłość, należy trzymać się chronologii życia rodzinnego (która jest „historią wydarzeń, które miały miejsce zarówno w wewnętrznym, jak i zewnętrznym świecie rodziny. Ujawnia ona również sposób, w jaki członkowie rodziny interpretowali te wydarzenia i reagowali na nie”¹²) i relacji przyczynowo-skutkowych.

Uzyskane informacje należy przedstawić w sposób graficzny. Poniżej znajduje się przykład stworzony przez M. McGoldrick, R. Gerson i S. Petry, zawarty w publikacji „Genograms. Assessment and Intervention”, oraz jego krótki opis.



Rys. 2. Jose Rodriguez With Father's Family (2007)

Źródło: Monica McGoldrick, Randy Gerson, Sueli S. Petry, *Genograms, Assessment and Intervention* (New York: W.W. Norton & Company, 2008), 25.

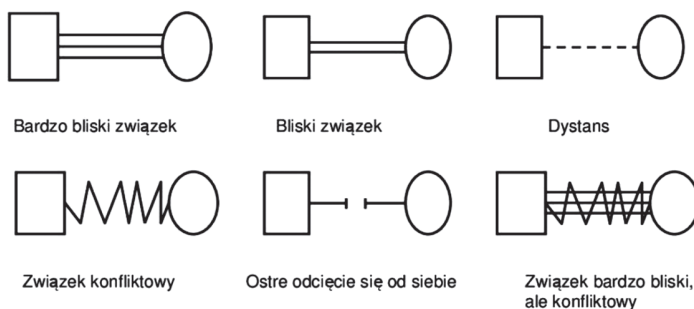
¹² Satir, *Terapia rodziny*, 153.

Aby odczytać ten genogram, należy znaleźć osobę indeksowaną, czyli tę, której dotyczy genogram; otoczona jest podwójną linią (tutaj: Jose).

Pozostałe informacje zawarte w diagramie i ich symbole to: kwadrat – mężczyzna, koło – kobieta, X w środku figury – śmierć, daty nad figurą – lata życia, data wewnątrz – wiek w momencie wypełniania genogramu lub w chwili śmierci, linia pozioma na jednym poziomie – rodzeństwo, linia pozioma poniżej – małżeństwo (mąż znajduje się po lewej stronie, żona po prawej), „M” i liczba oznaczają rok, w którym zawarto małżeństwo, trójkąt – pierwsze dziecko, małe czarne koło – poronienie. Informacje przy imieniu oznaczają wykształcenie, dwie skośne linie przy „David i Maria” oznaczają bliźniaków (w przypadku bliźniaków jednojajowych pojawia się dodatkowa linia pomiędzy tymi ukośnymi)¹³.

To tylko przykładowy i skrócony opis genogramu. Można w niego wpisać szereg różnorodnych informacji, które mogą być istotne z punktu widzenia procesu terapeutycznego.

Każdy genogram zawiera też dokładniejsze informacje związane z relacjami. W. Sikorski podał przykładowe wzory:



Rys. 3. „Wzory interakcji rodzinnych”

Źródło: Wiesław Sikorski, „Genogram jako graficzna technika diagnostyczna rodziny,” *Roczniki Pedagogiczne* 11 (37), nr 4 (2019): 60, DOI: <http://dx.doi.org/10.18290/rped.2019.11.4-5>.

¹³ Monica McGoldrick, Randy Gerson, Sueli S. Petry, *Genograms. Assessment and Intervention* (New York: W.W. Norton & Company, 2008), 21–27.

Jak zauważa S. Chrzastowski, „analiza genogramu stanowi doskonałą okazję do poznania różnych historii rodzinnych”¹⁴. Widać także elementy zbieżne z genealogią. Warto zatem przejść do krótkiego przyjrzenia się genealogii, by na koniec móc przejść do połączenia obu tych metod.

2. GENEALOGIA SPOSOBEM ZROZUMIENIA PRZESZŁOŚCI?

„Czy w rodzinie były jakieś choroby nowotworowe?” – możliwe, że większość z nas spotkała się z takim lub podobnym pytaniem. Dla własnego dobra warto znać także medyczną historię swojej rodziny. O ile kwestie zdrowotne z reguły jesteśmy w stanie ustalić, o tyle dotarcie do kwestii związanych z psychicznym stanem przodków okazują się problematyczne. W tym pomóc może właśnie genealogia, która umożliwia spojrzenie na schematy zachowań czy pojawiające się uczucia.

Genealogia (z gr. *gens* – ród, *logos* – nauka) jest jedną z pomocniczych nauk historycznych (obok m.in.: heraldyki, źródłoznawstwa czy chronologii), która bada i obrazuje więzi rodzinne. Znana była już od czasów mezopotamskich, a jej rozwój nastąpił w XIX wieku. Pierwszy polski podręcznik pt. „Genealogia”, autorstwa Włodzimierza Dworzaczka, pochodzi z 1959 roku¹⁵. Choć w przeszłości genealogią interesowały się głównie rody z najwyższych warstw społecznych, dziś nauka ta – w swoistej wersji pop – stopniowo się upowszechnia. Dobrymi przykładami popularyzacji tej dziedziny są np. instagramowy profil pn. „Rodowody”, prowadzony przez Jakuba Wolniewicza (28,6 tys. obserwujących)¹⁶, cykl webinarów pn. „Genealogia w szczegółach” na profilu „Twoje Korzenie w Polsce” (dostępny

¹⁴ Szymon Chrzastowski, „Wykorzystanie genogramu we współczesnych nurtach terapii rodzin”, w: *Psychoterapia* 1(148) (2009): 67, dostęp 18.12.2024, <https://www.psychoterapiaptp.pl/Wykorzystanie-genogramu-we-wspolczesnych-nurtach-terapii-rodzin-65-76,153752,0,1.html>.

¹⁵ Zofia J. Sprys, „Geneza i recepcja «Genealogii» Włodzimierza Dworzaczka”, *Rocznik Lubelskiego Towarzystwa Genealogicznego* 1 (2009), 15, dostęp 18.12.2024, <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-a2d71140-0612-4f32-8a94-575bc6b156a2>.

¹⁶ Jakub Wolniewicz, *Rodowody*, dostęp 2.11.2024, https://www.instagram.com/rodowody/related_profiles/.

na platformie YouTube¹⁷), a także publikacje popularno-naukowe (np. M. Nowaczyk *Poszukiwanie przodków Genealogia dla każdego*, K. Szlęzak, K. Urbańska, P. Jędrzewski *Genealogia Odkryj historię swoich przodków* czy P. B. Gąsiorowski, *Genealogia nie tylko dla początkujących*.)

Źródła genealogiczne według W. Dworzaczka:

1. Przekazy ustne.
2. Przekazy piśmienne.
 - a) „Prywatne zapiski genealogiczne” m.in.: listy, pamiętniki, czasopisma, „kalendarzyki polityczne”, „druki panegiryczne ogłaszane z racji uroczystości weselnych, pogrzebowych, wjazdów na urzędy”, „nekrolog dziennikarski”, kroniki;
 - b) Dokumenty – dokumenty stanu cywilnego, „wywody przodków”, „dyplomy nobilitacyjne i indygenaty”, „przywileje królewskie i książęce”, „umowy przedślubne, oprawy posagu i wiana, dożywocia, pokwitowania z majątku ojczystego lub macierzystego, testamenty, kupna, sprzedaże, zastawy i dzierżawy dób nieruchomości”, do tego także księgi sądowe;
 - c) Akta – metryki ślubów, chrztów i pogrzebów, metryki uniwersyteckie oraz pozostałe wykazy, np. spisy ludności, „rejstry poborowe”, „rekognicjarze poborowe”, „spisy elektorów”, „spisy osób przyjmujących prawo miejskie”; „akta sądowe grodzkie i ziemskie”; „metryki koronne, mazowiecka i litewska”; „legitymacje szlacheckie”; księgi sądowe wiejskie i miejskie; „księgi i akta hipoteczne”, „księgi instytucji i władz kościelnych”; „akta rachunkowe”;
 - d) Pomniki, portrety¹⁸.

Współcześni autorzy wśród źródeł genealogicznych wymieniają też:

- a) Historię mówioną, tzw. „oral history”, zarejestrowaną na różnych nośnikach

¹⁷ Twoje korzenie w Polsce, Szukaj w archiwach – jak korzystać?, dostęp 2.11.2024, <https://www.youtube.com/watch?v=ORU0xlcJXZY&list=PLtNDXpzcipMmc3i12t5jFIF7ETQhA1cxY>.

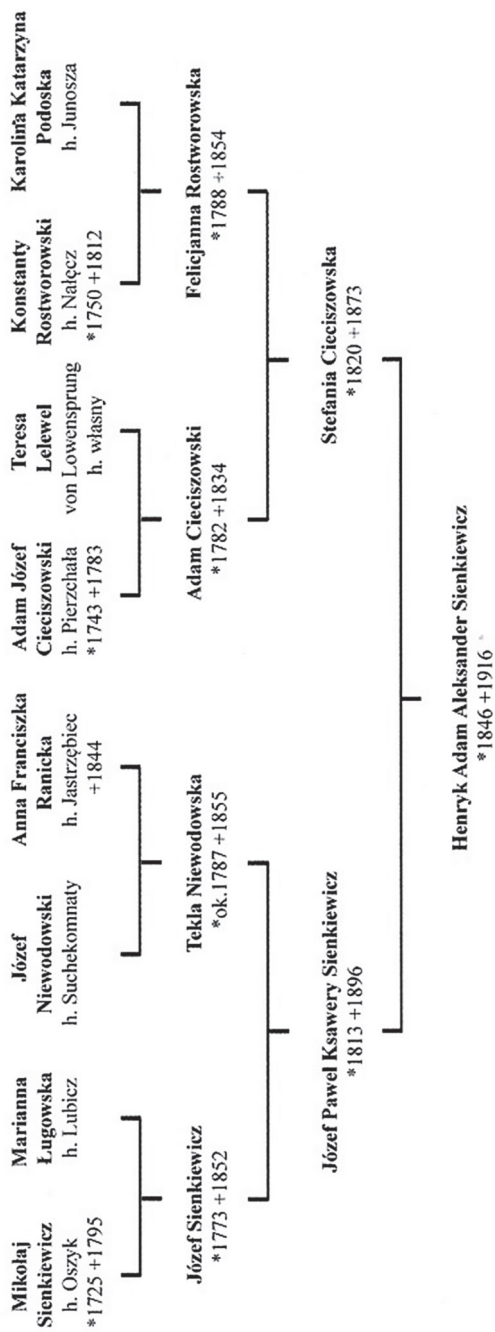
¹⁸ Włodzimierz Dworzaczek, *Genealogia* (Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1959), 50–95.

- b) Materiały audiowizualne – filmy, zdjęcia, negatywy, przezroczka itd.;
- c) Publiczne materiały drukowane – książki, czasopisma i inne publikacje;
- d) Płyty nagrobne, tablice pamiątkowe;
- e) Źródła kościelne i państwowe (zdigitalizowane i w wersji oryginalnej);
- f) Mapy, atlasy, słowniki geograficzne;
- g) Dokumenty prywatne, np. paszporty, legitymacje uczniowskie/studenckie/pracownicze, dowody osobiste, kartoteki medyczne, umowy, świadectwa;
- h) Dokumenty historyczne, np. dokumenty instytucji hitlerowskich i stalinowskich;
- i) Internetowe źródła (zarówno amatorskie strony na temat rodzin, jak i źródła państwowe, kościelne, historyczne i inne);
- j) Archiwum Państwowe wraz oddziałami, muzea¹⁹.

Początkiem poszukiwań genealogicznych powinny być rozmowy z krewnymi. Wsparciem mogą się okazać takie strony jak: geneteka.genealodzy.pl, <https://metryki.genealodzy.pl>, <https://metryki.genbaza.pl>, <https://www.familysearch.org/pl/>, www.grobonet.com, www.ecmentarze.pl/wyszukaj-pochowanego. O co warto pytać członków rodziny? Propozycje zostaną przedstawione w trzeciej części tego artykułu.

Tablice genealogiczne i najpopularniejsza forma prezentacji zebranych danych, czyli drzewo genealogiczne, może być potraktowane jako uproszczona wersja genogramu, gdyż nie zawiera tak wielu informacji. Samo drzewo genealogiczne może być stworzone jako tablica descendentów – potomków lub tablica ascendentów, czyli przodków (mogą być to tablice pionowe lub poziome). Każdy z bohaterów drzewa ma również swoje specjalistyczne określenie, np. „probant”, „protoplasta”. Poniżej znajduje się przykładowe drzewo (tablica ascendentów) przodków Henryka Sienkiewicza.

¹⁹ Paweł B. Gąsiorowski, *Genealogia nie tylko dla początkujących* (Warszawa: Agencja Wydawnicza Egros, 2023); Karolina Szlęzak, Kinga Urbańska, Przemysław Jędrzejewski, *Genealogia. Odkryj historię swoich przodków* (Ożarów Mazowiecki: Wyd. Olesiejuk, 2022); Małgorzata Nowaczyk, *Poszukiwanie przodków. Genealogia dla każdego* (Podkowa Leśna: Wyd. MiND, 2015).



Rys. 4. Wywód przodków Henryka Sienkiewicz

Źródło: Paweł B. Gąsiorowski, *Genealogia nie tylko dla początkujących* (Warszawa: Agencja Wydawnicza Egros, 2023), 55.

Aby nie zagubić się w pracy podczas tworzenia drzewa, należy korzystać z systemów numerowania osób (istnieją m.in. system Ahnentafel, system Hagera)²⁰. Innymi formami przedstawienia mogą być: listy (wywód) przodków, linia pochodzenia lub linia krwi; tablice prezentujące tylko wybraną rodzinę, można stworzyć także tablicę obejmującą jedynie męskich przodków (tzw. po mieczu)²¹.

Podobnie jak genogramie, tak i w genealogii do przedstawiania informacji stosuje się symbole:

Symbole stosowane na tablicach genealogicznych

urodzenie	*	b. (ang.)
zgon	+	d. (ang.)
urodzony martwo	*+	
poległ	✂	
miejsce pochówku	□	
małżeństwo	X ∞	m. (ang.)
rozwód	olo	

¹ Symbole stosowane na tablicach genealogicznych

Rys. 5. Symbole stosowane na tablicach genealogicznych

Źródło: Paweł B. Gąsiorowski, *Genealogia nie tylko dla początkujących* (Warszawa: Agencja Wydawnicza Egros, 2023), 53.

3. GENOGRAM I GENEALOGIA – WSPÓLNIE NA RZECZ RODZINY

Gdy zbierze się dość danych, by opisać przeszłość rodziny, warto wykorzystać narzędzie, jakim jest wspomniany wcześniej genogram, ponieważ pozwala łatwo zapisać wiele informacji, które mogą pomóc w zrozumieniu

²⁰ Nowaczyk, *Poszukiwanie przodków*, 154–169.

²¹ Gąsiorowski, *Genealogia nie tylko dla początkujących*, 52–69.

własnego stanu emocjonalnego, a także swoich relacji z członkami rodziny i osobami niespokrewnionymi. Poznanie historii rodzinnej umożliwia lepsze zrozumienie motywacji i sposobu zachowań najbliższych oraz może zapobiec konfliktom czy zaburzeniom w komunikacji. Genealogia zatem nie jest tylko ciekawostką dla pasjonatów historii, ale może być drogą do zrozumienia własnych trudności emocjonalnych, społecznych czy – ogólnie – relacyjnych. Inną zaletą poznania własnej genealogii może być wzbudzenie w sobie (lub wręcz przeciwnie) empatii i wdzięczności wobec swoich poprzedników.

W oparciu o zalecenia dotyczące tworzenia genogramu oraz drzewa genealogicznego warto zaproponować pytania, jakie należy zadać podczas próby stworzenia historii własnej rodziny. Ta lista pytań może być wykorzystana zarówno w procesach terapeutycznych, jak i we własnych poszukiwaniach.

Dziesięć pytań naprowadzających:

1. Kim byli? – podstawowe informacje – czym byli dziećmi; kiedy się urodzili, w którym miejscu (wskazanie obszaru i miejsca), w jakich okolicznościach i sytuacji geopolitycznej; okoliczności przyjścia na świat dziecka (czy było oczekiwane czy też nie); co osiągnęli w życiu, np. poziom wykształcenia, zamożności, stan cywilny itd.
2. Jacy byli? – cechy wyglądu, cechy charakteru, cechy charakterystyczne, sposób zachowania, cechy szczególne, umiejętności, zdolności, predyspozycje indywidualne.
3. Gdzie mieszkali? – charakterystyka miejsca zamieszkania, np. warunki lokalowe i bytowe, ale także miejsca zamieszkania i rys społeczności lokalnej, charakterystyka środowiska, miejscowych zwyczajów, obrzędów, światopoglądu.
4. Jak żyli? – o strukturze i funkcjonowaniu rodziny, podziale ról, roli dziecka w rodzinie, jego znaczeniu; jakie były wzory zachowań, umiejętności radzenia sobie w sytuacjach krytycznych i w chwilach szczęścia.
5. Co przeżyli? – w obszarze historycznym, np. przeżycie II wojny światowej; w obszarze społecznym – np. emigracja ze wsi do miasta, w obszarze relacyjnym – małżeństwa, rozwody; w obszarze krytycznych wydarzeń w życiu np. śmierć dziecka; w obszarze osobistych sukcesów lub porażek; w obszarze ekonomicznym – jaki status życiowy posiadali, z czym się mierzyli w życiu zawodowym.

6. W co wierzyli? – w obszarze wiary i światopoglądów: system wierzeń, zwyczajów, poglądów, przekonań religijnych, społecznych czy politycznych.
7. Co wiedzieli? – w obszarze edukacyjnym, np. poziom wykształcenia, znajomości świata; jakie były źródła pozyskiwania wiedzy, np. wpływ wiedzy potocznej na światopogląd; w obszarze relacji, np. ile wiedzieli o sobie nawzajem, jaki był poziom zaufania lub tajemniczości w rodzinie; jakie były umiejętności radzenia sobie z emocjami, nazywania i okazywania emocji.
8. Obok kogo/z kim żyli? – informacje o współlokatorach/sąsiadach/społeczności lokalnej – kim byli, jacy byli, jakie mieli zwyczaje, czy i jakie były sytuacje konfliktowe i trudne, z kim byli w lepszych, a z kim w gorszych relacjach, jak przebiegały konflikty.
9. Co robili? – jak wyglądały: życie codzienne, praca, życie rodzinne, własne zainteresowania i forma spędzania czasu (w samotności, z otoczeniem, z rodziną).
10. Jaki był ich stan zdrowia? – jaki był stan ich zdrowia w różnych okresach życia, na co zmarli, jak choroba wpływała na ich życie, czy choroby były dziedziczne, nabyte lub wrodzone; czy pojawiały się niepełnosprawności, a jeśli tak, to jakie i z jakiego powodu.

W zrozumieniu swoich krewnych, a co za tym idzie – także siebie, może być pomocne także korzystanie z innych materiałów źródłowych, które odnoszą się np. do tej samej epoki, tej samej grupy społecznej czy regionu (patrz przykłady podane we wstępie). Te wszystkie dodatkowe materiały mogą ukazać pewien kontekst historyczny, społeczny czy polityczny, w którym żyli nasi krewni, a dzięki temu łatwiej zrozumieć część ich zachowań, zwyczajów czy poglądów.

PODSUMOWANIE

Przedstawione powyżej połączenie dwóch dyscyplin – genealogii oraz terapii systemowej – z wykorzystaniem genogramu pokazuje, że nauka o człowieku powinna być otwarta na różnorodne połączenia. Istota ludzka w całej swej naturze jest skomplikowana, więc narzędzia służące do jej poznania powinny ujmować różne aspekty jej funkcjonowania. Otwar-

tość na takie tematy badań jak epigenetyka, przekazy transgeneracyjne, historia rodzinna, traumy pokoleniowe/dziedziczone może pozytywnie wpłynąć na odkrycie nowych narzędzi poznania człowieka i nowych metod terapeutycznych.

Genogram jako narzędzie terapii systemowej ma już określoną historię i doczekał się opracowań naukowych i badawczych. Wykorzystuje się go w pracy terapeutycznej i diagnostycznej. Genealogia zaś wykracza poza zainteresowania naukowe, staje się przedmiotem zainteresowania amatorów, którzy dostrzegają wartość w historiach rodzinnych. Same historie klanów i przekazy transgeneracyjne znalazły się także w nielicznych jeszcze badaniach pedagogicznych i psychologicznych.

Celem tego artykułu było nie tylko zaproponowanie połączenia obu tych obszarów, ale także zachęcenie do własnych poszukiwań przy użyciu dziesięciu pytań naprowadzających stworzonych przez autorkę niniejszego opracowania.

BIBLIOGRAFIA

- Archiwa Państwowe, Archiwum Narodowe w Krakowie. *Zlecenie poszukiwań*. Dostęp 2.11.2024, <https://ank.gov.pl/zalattw-sprawe/zlecenie-poszukiwan>.
- Archiwum Archidiecezjalne w Poznaniu. *Genealogia*. Dostęp: 2.11.2024, <https://aap.poznan.pl/o-archiwum/uslugi-archiwalne/genealogia/#III.%20Procedury%20zlecenia%20genealogicznego>.
- Artawińska, Anna. „Transfer międzypokoleniowy, epigenetyka i «więzy krwi»: O «Małej Zagładzie» Anny Janko i «Granicy zapomnienia» Siergieja Lebiediewa.” *Teksty Drugie. Teoria literatury, krytyka, interpretacja* 1 (2016): 13–29. DOI: 10.18318/td.2016.1.2.
- Bojko, Jakób. *Okruszyny z Gremboszowa*. Lwów: Macierz Polska, 1911. Dostęp 2.11.2024, <https://polona.pl/item-view/4a7ce509-105f-4359-9886-b9008659c615?page=6>.
- Caselman, Tonia, Hilli, Kimberly. *Praca terapeutyczna z rodzinami Kreatywne zajęcia dla różnorodnych struktur rodziny*. Warszawa: Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, 2014.
- Chmielewska, Natalia, Szyndler, Janusz, Maciejak, Piotr, Płaźnik, Adam. „Mechanizmy epigenetyczne stresu i depresji.” *Psychiatria Polska* 53(6) (2019): 1413–1428. DOI: 10.12740/PP/94375.
- Chrzastowski, Szymon. *Nie tylko schemat. Praktyka systemowej terapii rodzin*. Warszawa: Paradygmat, 2014.
- Chrzastowski, Szymon. „Wykorzystanie genogramu we współczesnych nurtach terapii rodzin.” *Psychoterapia* 1(148) (2009): 65–67. Dostęp: 18.12.2024, <https://www.psy->

- choterapiaptpl.pl/Wykorzystanie-genogramu-we-wspolczesnych-nurtach-terapii-rodzin-65-76,153752,0,1.html.
- Dworzaczek, Włodzimierz. *Genealogia*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1959.
- Gąsiorowski, Paweł Bogdan. *Genealogia nie tylko dla początkujących*. Warszawa: Agencja Wydawnicza Egros, 2023.
- Grzesiuk, Lidia. *Psychoterapia. Praktyka. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Eneteia – Wydawnictwo Psychologii i Kultury, 2006.
- Jan Paweł II. *List do rodzin Gratissimam Sane Ojca Świętego Jana Pawła II z okazji Roku Rodziny 1994*. Wrocław: TUM – Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, 2021.
- Krupa, Grzegorz. „Psychoterapia humanistyczno-egzystencjalna w świetle filozofii spotkania.” W *Etyka pracy socjalnej w filozofii spotkania i dialogu*, 53–70. Praca Socjalna w Teorii i Działaniu 4. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie, 2017.
- Kuźnik, Sara, Landowójtowicz, Paweł. *Wsparcie dziecka i rodziny. Podstawy terapii behawioralnej i systemowej*. Opole: Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego UO, 2009.
- Lewicki, Grzegorz. „Nasze wspomnienia żyją w naszych dzieciach?” *Wprost*, 1.04.2014. Dostęp 2.11.2024, <https://www.wprost.pl/tylko-u-nas/441698/strach-odziedziczony.html>.
- Mazurkiewicz, Piotr. „Genealogia osoby, czyli: skąd biorą się dzieci?” W *Dylematy dotyczące ludzkiej płodności*, red. Maria Ryś. Warszawa: Instytut Papieża Jana Pawła II, 2015, 69–91.
- McGoldrick, Monica, Gerson, Randy, Petry, S. Sueli. *Genograms. Assessment and Intervention*. New York: W.W. Norton & Company, 2008.
- Nowaczyk, Małgorzata. *Poszukiwanie przodków. Genealogia dla każdego*. Podkowa Leśna: Wyd. MiND, 2015.
- Rojewska, Ewa. „Terapia systemowa jako forma pomocy rodzinie.” *Roczniki Pedagogiczne* 11 (2019) 4: 75–91. DOI: <http://dx.doi.org/10.18290/rped.2019.11.4-6>.
- Satir, Virginia. *Terapia rodziny. Teoria i praktyka*. Tłum. Olena Waśkiewicz. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2000.
- Sikorski, Wiesław. „Genogram jako graficzna technika diagnostyczna rodziny.” *Roczniki Pedagogiczne* 11(37) (2019) 4: 55–73. DOI: <http://dx.doi.org/10.18290/rped.2019.11.4-5>.
- Słownik geograficzny Królestwa Polskiego i innych krajów słowiańskich*. Dostęp 2.11.2024, http://dir.icm.edu.pl/Sloownik_geograficzny/.
- Sprys, J. Zofia. „Geneza i recepcja «Genealogii» Włodzimierza Dworzaczka.” *Rocznik Lubelskiego Towarzystwa Genealogicznego* 1 (2009): 15–28. Dostęp 18.12.2024, <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-a2d71140-0612-4f32-8a94-575bc6b156a2>.
- Street, E. „Terapia rodzinna i systemowa.” W *Psychoterapia i poradnictwo*, red. Colin Fel-

tham, Ian Horton, tłum. Ewa Zaremba. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2013.

Szlęzak, Karolina, Urbańska, Kinga, Jędrzejewski, Przemysław. *Genealogia. Odkryj historię swoich przodków*. Ożarów Mazowiecki: Wyd. Olesiejuk, 2022.

The Anne Ancelin Schützenberger – International School of Transgenerational Therapy. *What Is Psychogenealogy*. Dostęp 2.11.2024, <https://psychogenealogy.org/what-is-psychogenealogy/>.

Twoje korzenie w Polsce. *Szukaj w archiwach – jak korzystać?*. Dostęp 2.11.2024, <https://www.youtube.com/watch?v=ORU0xlcJXZY&list=PLtNDXpzicpMmc3i12t5jFIF7ETQhA1cxY>.

Ustawa z 28.11.2014. Prawo o aktach stanu cywilnego. Dz.U. 2014 poz. 1741.

Wolniewicz, Jakub. *Rodowody*. Dostęp 2.11.2024, https://www.instagram.com/rodowody/related_profiles/.