

# Genosociograma

## Reprezentarea poveștilor din familie



# Genosociograma

## Reprezentarea poveștilor din familie

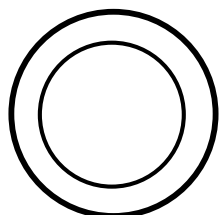
Ce este o genosociogramă?

O genosociogramă este un instrument vizual folosit în psihologie, psihoterapie și sociologie pentru a reprezenta structura, relațiile și dinamica emoțională a unei familii pe mai multe generații.

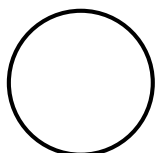
Este, în esență, o combinație între arbore genealogic și hartă relațională, în care nu se notează doar cine face parte din familie, ci cum se leagă și cum interacționează aceste persoane.

Genosociograma te ajută să explorezi structura și dinamica familiei tale. Notează relațiile, evenimentele importante și tiparele emoționale care se repetă între generații. Nu urmărești perfecțiunea, ci claritatea: fiecare simbol poate dezvălui o poveste, un sens sau o conexiune nouă. Completează în ritmul tău și observă ce se conturează.

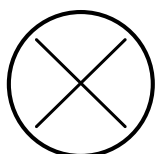
# Simboluri generale



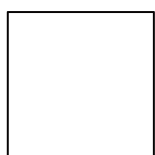
"Eu"



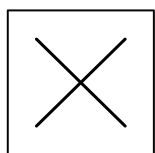
Femeie



Femeie decedată



Bărbat



Bărbat decedat



Când nu se cunoaște  
sexul persoanei



Persoană decedată  
(când nu se cunoaște  
sexul persoanei)

## Relațiile între persoane



Copii



Căsătorit



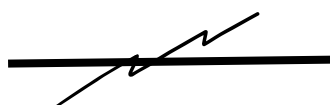
Parteneriat (fără  
căsătorie)



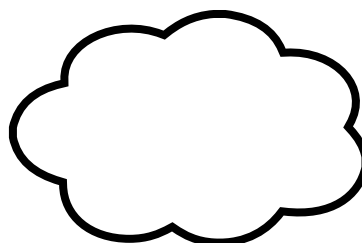
Separați (fără divorț)



Divorț



Relație conflictuală



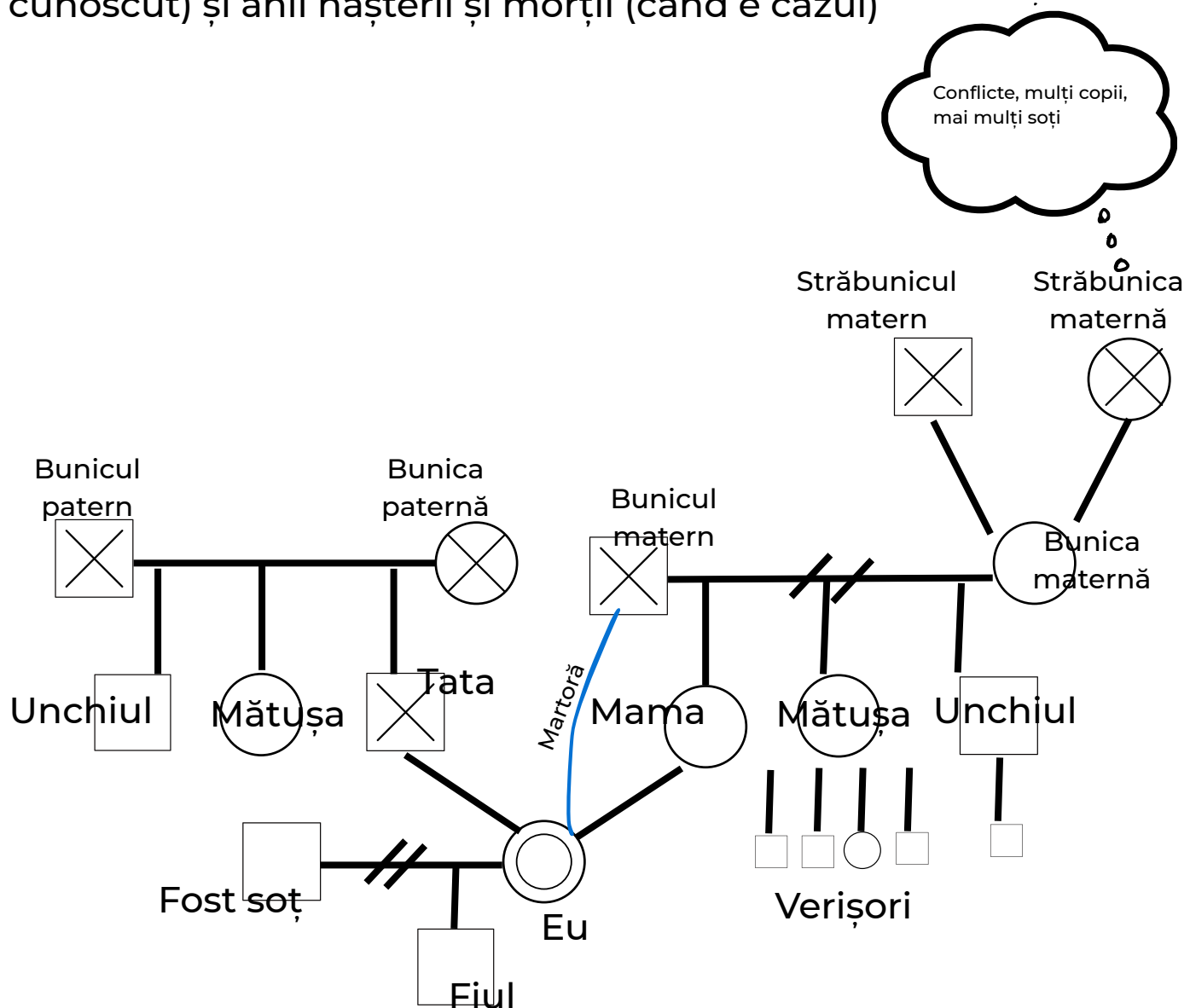
Povestea persoanei

# Model și clarificări

În pagina următoare ai posibilitatea să îți creezi propria genosociogramă. Folosește exemplul de mai jos ca model și apoi lasă-ți imaginația să curgă.

Poți printa pagina următoare pe o foaie A2 (sau mai mare) sau poți folosi mai multe pagini pentru detalii.

În exemplul de mai jos nu sunt numele exemplificate, dar recomandarea este să completezi cu nume (dacă e cunoscut) și anii nașterii și morții (când e cazul)



# Genosociograma mea

Nume:

Data creării:

Genosociograma mea