

Il Genogramma: Esplorare le Dinamiche Familiari tra Clinica, Terapia ed Emozione

Un viaggio attraverso tre generazioni per scoprire alleanze, legami e nodi irrisolti: come una "fotografia" della storia familiare diventa uno strumento di profonda consapevolezza.

Autrice: Simona Calamai **Data:** Novembre 2025 **Tempo di lettura:** 4 min

Cosa si nasconde dietro la trama delle nostre relazioni familiari? Spesso, le dinamiche che influenzano il nostro modo di stare al mondo risalgono a generazioni che ci hanno preceduto, lasciando impronte invisibili ma profonde. Tra gli strumenti più efficaci della pratica clinica per portare alla luce questi vissuti spicca il **genogramma**, una rappresentazione grafica ed esperienziale in grado di andare ben oltre la semplice ricostruzione anagrafica.

Oltre l'Albero Genealogico: Cos'è e Come si Costruisce

Mentre un tradizionale albero genealogico si limita a registrare nomi e date, la costruzione di un genogramma richiede di tracciare la struttura familiare e le relazioni significative estendendosi su **almeno tre generazioni**.

Può essere immaginato come una vera e propria *fotografia dinamica* del nucleo familiare. In questa mappa, ogni componente trova una collocazione precisa nel tempo e nello spazio intergenerazionale. Vengono annotati non soltanto i dati anagrafici fondamentali — come nascite, separazioni e lutti — ma anche e soprattutto gli eventi critici, i ruoli e la qualità dei legami. Tutto ciò che risiede nella memoria e nella mente del soggetto diventa un elemento prezioso per la ricostruzione del quadro complessivo.

La Duplice Valenza: Clinica e Terapeutica

Soprattutto all'inizio di un percorso conoscitivo, sia gli studenti di psicologia che i pazienti stessi possono domandarsi quale sia la reale utilità di un compito apparentemente così descrittivo. In realtà, il genogramma racchiude una potente **duplice funzione**:

LE DUE FUNZIONI DEL GENOGRAMMA

- **Funzione Clinica (per il Terapeuta):** Offre una mappa chiara e strutturata che permette al professionista di identificare le dinamiche relazionali, i pattern disfunzionali, le alleanze implicite e i conflitti latenti, fornendo la guida per agire laddove si rilevano dissonanze.
- **Funzione Terapeutica (per il Paziente):** Accompagna l'individuo lungo un percorso di autoscoperta e consapevolezza, aiutandolo a comprendere il proprio ruolo all'interno del contesto di provenienza e a dare un senso a tematiche familiari spesso sconosciute.

L'Esperienza Sul Campo: Quando il Ricordo Incontra l'Emozione

L'efficacia straordinaria di questo strumento emerge con particolare chiarezza nella dimensione esperienziale. Durante un recente laboratorio clinico, una studentessa è stata invitata a tracciare in diretta il proprio genogramma, risalendo le generazioni e soffermandosi sui rapporti e sui ruoli di ciascun familiare.

Ciò che si è evidenziato fin dai primi istanti è la sostanziale **impossibilità di rimanere distaccati** durante la rielaborazione dei ricordi. Costruire il proprio genogramma non è un mero esercizio grafico: ogni ramo dell'albero si apre a una miriade di significati, consapevoli e inconsapevoli, accompagnando l'intero processo di stesura.

«È come se ogni ramo dell'albero si aprisse ad una miriade di possibili significati, conosciuti e non... Un mezzo potente, capace di far venire fuori anche quegli aspetti che sono stati celati talmente bene da essere dimenticati.»

L'Impatto Introspettivo: Sciogliere i Nodi del Passato

Il lavoro sul genogramma si rivela una vera e propria esperienza immersiva, carica di risonanze emotive non solo per chi lo realizza in prima persona, ma anche per chi si trova nella posizione di ascoltatore. Sintonizzarsi sulle emozioni e sugli stati d'animo evocati dalla storia altrui permette di cogliere il valore empatico e catartico della clinica.

Se utilizzato con competenza e sensibilità, il genogramma si conferma uno strumento d'elezione: una chiave di lettura profonda in grado di promuovere l'introspezione e di facilitare lo scioglimento di quei "nodi" interiori e relazionali che spesso continuano a bloccarci nel presente.

Nota sull'Autrice:

Articolo rielaborato dal report di lezione esperienziale di *Simona Calamai*. Un contributo dedicato all'esplorazione degli strumenti di analisi clinica e terapia sistemico-relazionale.