

Satori Holístico

El árbol que vive en mí



Comprender mi genealogía para vivir
con mayor libertad

Introducción

Cada ser humano nace en una familia, pero también nace dentro de una historia emocional que comenzó mucho antes de su llegada.

Las investigaciones en psicología familiar y trauma transgeneracional muestran que las experiencias de generaciones anteriores pueden influir en:

- nuestras emociones
- nuestras relaciones
- nuestras decisiones
- nuestra manera de enfrentar la vida

Esto no significa que estemos determinados por el pasado.

Significa algo más profundo: comprender nuestra historia nos permite vivir con mayor conciencia.

Este cuaderno es una invitación a mirar tu árbol familiar con respeto, curiosidad y profundidad.

No para juzgar.

No para buscar culpables.

Sino para comprender el origen de muchas de las historias que viven en ti.



¿Qué es la genealogía terapéutica?

La genealogía estudia el origen de una familia a lo largo del tiempo.

Pero cuando se utiliza en procesos terapéuticos se convierte en algo más amplio.

Nos ayuda a comprender:

- Patrones familiares
- Lealtades invisibles
- Traumas transgeneracionales
- Historias no resueltas

Los terapeutas familiares utilizan una herramienta llamada genograma, desarrollada por investigadores como Mónica McGoldrick.

El genograma permite visualizar la historia familiar y detectar patrones que se repiten entre generaciones.

Ejercicio 1

Mi primer mapa familiar

Dibuja tu árbol incluyendo:

Bisabuelos, abuelos, padres, hermanos, tú

Luego completa:

Nombre de cada persona

Año de nacimiento

Profesión

Eventos importantes

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué historias conoces de tus abuelos?
- ¿Qué eventos marcaron a tu familia?
- ¿Qué emociones aparecen cuando piensas en tu linaje?

Ejercicio 1

Mi primer mapa familiar

Dibuja tu árbol incluyendo:

Bisabuelos, abuelos, padres, hermanos, tú

Luego completa:

Nombre de cada persona

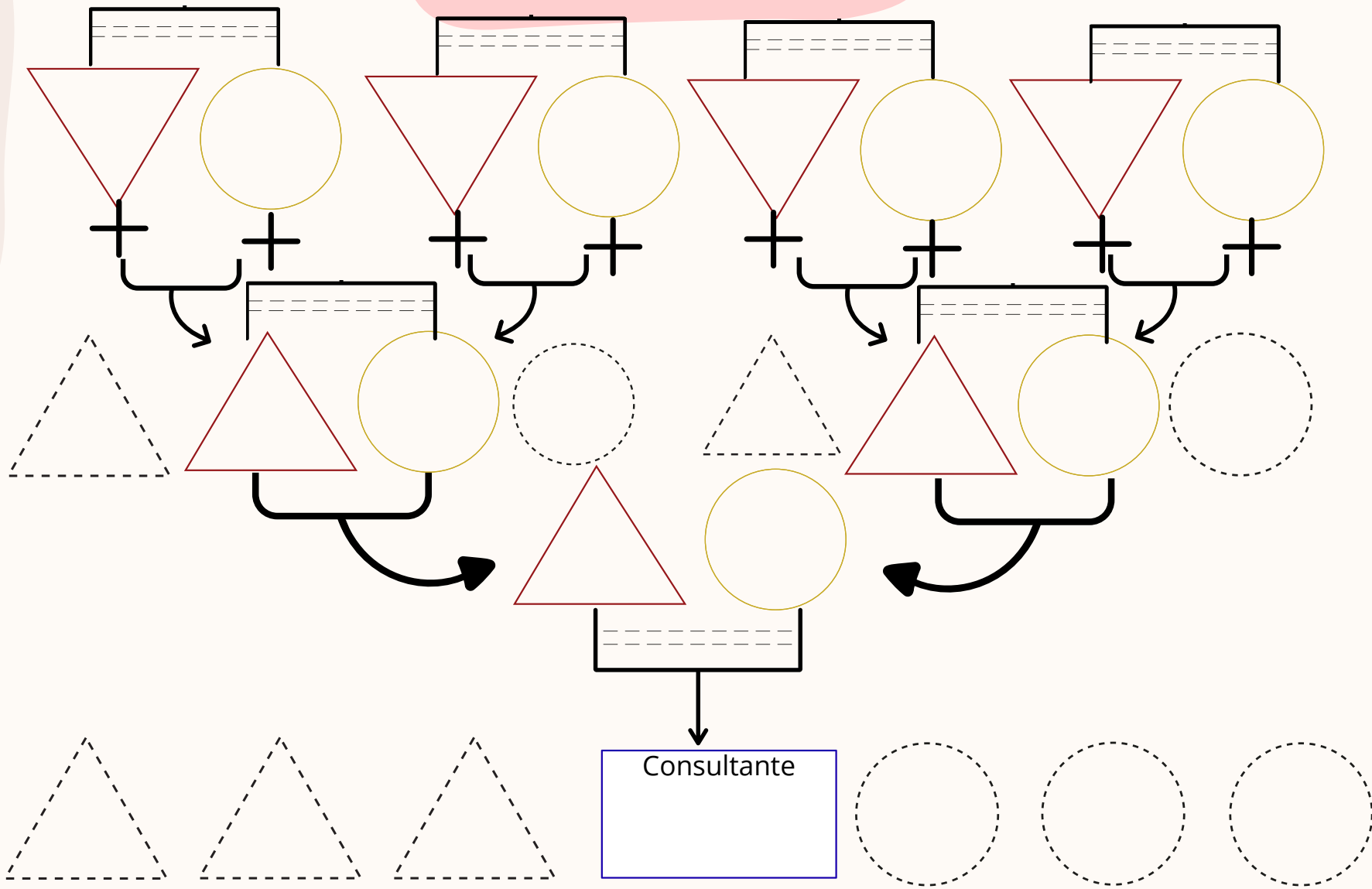
Año de nacimiento

Profesión

Eventos importantes

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué historias conoces de tus abuelos?
- ¿Qué eventos marcaron a tu familia?
- ¿Qué emociones aparecen cuando piensas en tu linaje?



Las lealtades invisibles

En los sistemas familiares existe algo muy profundo: el deseo de pertenecer.

Desde pequeños aprendemos que para pertenecer debemos ser leales a nuestra familia.

A veces esa lealtad se expresa de forma saludable.

Pero otras veces se transforma en lo que algunos terapeutas llaman amor ciego.

El amor ciego aparece cuando una persona repite el destino de un ancestro sin saberlo.

Por ejemplo:

- Repetir relaciones de abandono
- Repetir fracasos económicos
- Repetir sacrificios familiares

Ejercicio 2

Detectar mis lealtades

Reflexiona y escribe.

1. ¿Hay algo en tu vida que se parezca a la historia de algún familiar?
2. ¿A quién de tu familia te pareces más en tu manera de vivir?
3. ¿Qué emoción aparece con frecuencia en tu familia?
 - Miedo
 - Sacrificio
 - Tristeza
 - Desconfianza

Escribe lo que descubras.

Los grandes eventos que marcan a una familia

En muchos árboles familiares aparecen eventos que generan impactos profundos.

Entre ellos:

- Migraciones
- Guerras
- Ruinas económicas
- Muertes tempranas
- Abusos
- Traiciones
- Exclusiones

Estos eventos pueden dejar huellas emocionales que atraviesan generaciones.

Los grandes eventos que marcan a una familia

Ejemplo

Una mujer se presenta a consulta por repetir relaciones con hombres infieles.

El bisabuelo paterno era comerciante, tuvo una amante y un hijo fuera del matrimonio, el cual no fue reconocido por la familia.

La bisabuela vivió con un profundo resentimiento pero no se tocaba el tema.

Ese hijo fue borrado de la historia, al igual que la madre

La segunda generación (abuelos de la paciente), crece en una familia donde la infidelidad es conocida, la abuela se queda por miedo a perder la estabilidad económica, el clima emocional es de desconfianza y resentimientos.

El padre de la paciente, emocionalmente distante, con una relación paralela desde hace muchos años, la madre se da cuenta y decide continuar en la relación y en la familia se instala la frase implícita de que "los hombres siempre traicionan"...

El sistema familiar está tratando de resolver la exclusión original; la lectura sistémica puede tener dos movimientos invisibles: repetir la infidelidad o compensar a todos, la hipótesis sistémica dice que la repetición tiene funciones posibles de compensar al excluido, repetir la misma historia o mantener una lealtad inconsciente pero que da paz a la persona que la pasó.

Ejercicio 3

Detectar los eventos importantes del árbol

Marca si alguno ocurrió en tu familia.

- Migración
- Pérdida económica
- Divorcio
- Violencia
- Enfermedad grave
- Muerte temprana
- Aborto
- Hijo no reconocido

Luego reflexiona:

¿Cómo crees que estos eventos pudieron influir en tu familia?

Cuando el cuerpo habla del árbol

Nuestro cuerpo muchas veces expresa historias que el sistema familiar no pudo decir.

Observa si reconoces alguno de estos patrones:

Peso en el pecho → duelos familiares

Tensión en la espalda → cargas familiares

Ansiedad en el abdomen → miedo ancestral

Dificultad para hablar → secretos familiares.

El cuerpo puede ser un mapa silencioso de la historia familiar.

Ejercicio 4
Escuchar mi cuerpo

Cierra los ojos.

Respira lentamente.

Pregúntate:

¿Qué emoción aparece cuando pienso en mi familia?

¿Dónde siento esa emoción en mi cuerpo?

Escribe lo que experimentes.

Diferenciar mi destino del destino familiar

Uno de los momentos más importantes en el trabajo genealógico ocurre cuando la persona comprende algo fundamental: la historia de mi familia forma parte de mí, pero no determina quién debo ser.

Este reconocimiento permite transformar las lealtades inconscientes en lealtades conscientes.

Honrar el pasado sin repetirlo.

Ejercicio 5

Un diálogo interior con el árbol

Busca un lugar tranquilo.

Respira profundamente.

Imagina detrás de ti a tus padres.

Detrás de ellos a tus abuelos.

Detrás de ellos a tus bisabuelos.

Permite que aparezca esta frase:

“De ustedes recibí la vida.
Y la vida es suficiente.”

Luego di internamente:
“Honro su historia.
Y con respeto, dejo con ustedes lo que les pertenece.”

Finalmente:
“Tomaré la vida que vino a través de ustedes
y haré algo bueno con ella.”

Reflexión final

Comprender nuestro árbol familiar no significa quedarnos atrapados en él.

Significa reconocer que cada generación tiene una oportunidad.

La oportunidad de transformar la historia en conciencia.

Y cuando la conciencia aparece, algo nuevo se vuelve posible.

Tal vez la verdadera tarea de nuestra generación sea esta:

honrar el pasado y abrir caminos nuevos para quienes vendrán después.