

CUADERNO DE TRABAJO SISTÉMICO

EL ÁRBOL GENEALÓGICO

Genograma Terapéutico

Un mapa visual para estructurar a tus ancestros, honrar sus historias y decodificar los patrones, lealtades invisibles y memorias emocionales que habitan en tu sistema nervioso.

LINAJE INVESTIGADO POR:

1. La Memoria de la Sangre

No solo heredamos el color de ojos o la predisposición a ciertas condiciones físicas; también heredamos la memoria emocional de nuestro linaje. Los duelos no llorados, los secretos familiares, las ruinas económicas y los traumas de supervivencia de nuestros ancestros viajan a través de la epigenética hasta nuestro presente.

El **Genograma Terapéutico** es una herramienta clínica para mapear esta herencia. Al dibujar tu árbol, estás sacando a la luz lo inconsciente. Te permite observar tu historia familiar desde una perspectiva de "testigo compasivo", comprendiendo que muchos de tus bloqueos actuales no son tuyos, sino lealtades invisibles hacia los que vinieron antes.

***Nota de Cuidado:** Indagar en el árbol familiar puede remover emociones intensas. Trata a tus ancestros y a ti mismo con profunda compasión. Si encuentras historias dolorosas, respira y recuerda que estás aquí para iluminarlas, no para juzgarlas.*

2. Guía de Biodescodificación: Dobles y Yacientes

En la psicogenealogía, el árbol genealógico busca el equilibrio. Cuando un ancestro sufre un trauma no resuelto o es excluido (olvidado, juzgado), el inconsciente familiar "asigna" a un descendiente la tarea de reparar esa historia. Aquí es donde entran las figuras del Doble y el Yaciente.

EL "DOBLE" (LA REPARACIÓN O REPETICIÓN)

Ser "doble" de un ancestro significa que llevas su misma información inconsciente. Puedes repetir su historia (por lealtad) o hacer exactamente lo contrario (para reparar).

¿Cómo saber de quién eres doble? Busca coincidencias en tu árbol:

- **Por Nombre:** Llevas su mismo nombre o uno muy similar.
- **Por Fecha:** Tu fecha de nacimiento coincide (con un margen de +/- 7 a 10 días) con su fecha de nacimiento, fecha de concepción (9 meses antes de nacer) o fecha de fallecimiento.
- **Por Profesión / Apariencia:** Se dedican a lo mismo o eres la única persona de la familia que se parece físicamente a él/ella.

Misión del doble: Aceptar el talento heredado y soltar el drama o trauma asociado.

EL "YACIENTE" (EL SÍNDROME DEL FANTASMA)

El "Yaciente" es un descendiente concebido inconscientemente para reemplazar a un miembro de la familia que murió de forma trágica, prematura o injusta (niños pequeños, abortos, accidentes). El sistema familiar no procesó el duelo e invita a una nueva alma a "cargar" con esa energía.

Síntomas comunes del Yaciente:

- Sensación crónica de tristeza o apatía sin motivo aparente.
- Sensación de estar viviendo "dos vidas" o de que tu cuerpo no te pertenece del todo.
- Preferencia excesiva por el color negro, el frío, dormir muy rígido (como en un ataúd) o parálisis del sueño.
- **Fechas:** Naces en la misma fecha (o cerca) en la que falleció trágicamente el ancestro.

Sanación: Reconocer que tienes derecho a vivir tu propia vida. Hacer un ritual para devolverle su lugar al ancestro y tomar el tuyo entre los vivos.

3. Simbología para tu Mapa Visual

Para que tu genograma sea claro, utilizaremos la simbología clínica estándar. Dibuja las generaciones de arriba hacia abajo (tus abuelos arriba, luego tus padres, luego tú y tus hermanos en la base).



Hombre



Mujer



Fallecido (Añade una X dentro)



Aborto / Pérdida



Relación fuerte / Matrimonio



Relación distante o separación



Relación conflictiva / Cortada



Tú (El Consultante) (Doble círculo)

Datos clave que debes anotar al lado de cada símbolo:

Nombre, Fecha de Nacimiento / Fallecimiento, Enfermedades graves, Causa de muerte, Profesión o Ruinas económicas, Secretos o traumas conocidos (adicciones, abandonos).

4. Recopilación de Datos Clave

Antes de dibujar, recopila la información de tus ancestros directos. Si no tienes algunos datos, no te preocupes, los secretos familiares también son información (lo que se oculta habla muy fuerte).

LINAJE MATERNO

Madre (Nombre, Fechas, Profesión, Heridas):

Abuela Materna:

Abuelo Materno:

Dinámica de relación entre los abuelos (ej. dominación, ausencia):

LINAJE PATERNO

Padre (Nombre, Fechas, Profesión, Heridas):

Abuela Paterna:

Abuelo Paterno:

Dinámica de relación entre los abuelos:

5. Tu Lienzo Sistémico

Utiliza la siguiente cuadrícula para dibujar tu árbol. Recuerda situarte a ti en el centro inferior, a tus padres encima de ti, y a los abuelos en el nivel superior. Utiliza líneas para conectarlos e indicar la calidad de los vínculos.

