

GUÍA PRÁCTICA · REGALO

Tu Árbol Genealógico

Cómo armarlo paso a paso para reconocer lealtades invisibles, repeticiones y patrones que te habitan.

¿Por qué armar tu árbol?

Detrás de cada síntoma, repetición o bloqueo casi siempre hay una historia familiar que no fue contada del todo. Los datos que vas a recolectar son la materia prima con la que después podemos trabajar en sesión: nombres, fechas, secretos, duelos no cerrados, hijos no nacidos, exilios, vínculos rotos.

Esta guía no es un test ni un diagnóstico. Es un ejercicio amoroso de escucha de tu sistema. Hacerlo con tiempo, con un té, sin apuro.

Lo que vas a necesitar

Una hoja grande (A3 si tenés, o varias A4 unidas) o un cuaderno dedicado solo a esto. Lápices de colores. Una libreta aparte para anotar historias que vayan apareciendo. Tiempo: aproximadamente 1 a 2 horas, en uno o varios encuentros.

Paso 1 · Ubicate a vos

En el centro inferior de la hoja, dibujá un círculo (si te identificás como mujer) o un cuadrado (si te identificás como varón). Escribí tu nombre completo y tu fecha de nacimiento.

Si tenés hermanos, dibujalos a tu lado, en orden de nacimiento de izquierda a derecha (el mayor a la izquierda). Incluí **todos**: los que viven, los que murieron, los abortos espontáneos o provocados, los hijos que tu mamá pudo haber dado en adopción. Todos cuentan, todos ocupan un lugar.

Paso 2 · Tus padres

Encima tuyo, dibujá a tu mamá (círculo) y a tu papá (cuadrado), unidos por una línea horizontal. De esa línea baja una vertical hacia vos y tus hermanos.

Anotá: nombre completo, fecha de nacimiento, fecha de muerte si corresponde, profesión, lugar de nacimiento. Si tu mamá o tu papá tuvieron parejas anteriores significativas, dibujalas también con una línea horizontal extra.

Paso 3 · Tus abuelos

Repetí el mismo esquema una generación más arriba: cuatro personas, dos parejas. Anotá los mismos datos. Si no sabés algo, dejalo en blanco con un signo de pregunta. Lo que no sabés también es información.

Paso 4 · Tus bisabuelos

Una generación más arriba: ocho personas. Acá es normal tener muchos huecos. Preguntá a tus tías abuelas, primos mayores, o buscá en registros civiles online. Cada nombre que recuperás es un alma que vuelve a tener un lugar.

Paso 5 · Marcá las repeticiones

Con un color, resaltá los nombres que se repiten en distintas generaciones. Con otro, las fechas significativas que coinciden (mes de nacimiento, mes de muerte, edades en que pasaron cosas importantes).

Con otro, marcá: exclusiones (alguien de quien no se hablaba), secretos (hijos no reconocidos, infidelidades, suicidios, abortos, adopciones, abusos), muertes tempranas, migraciones forzadas, guerras, pérdidas económicas grandes.

Paso 6 · Escuchá tu historia

Ahora respondé en tu libreta, sin pensar demasiado: ¿con quién de tu sistema sentís que te identificás más? ¿A quién te recordaron siempre? ¿Qué destino tuvo esa persona? ¿Qué hacés vos hoy que en realidad parece la historia de otro? ¿Qué no te permitís? ¿A quién parecés estar 'cuidando' con tu síntoma o tu repetición?

Paso 7 · Reverenciá y guardá

Antes de cerrar el cuaderno, mirá tu árbol completo. Decí en voz alta o en silencio: *Gracias. Gracias por la vida que me dieron. Yo soy la más chica, ustedes son los grandes. Tomo mi lugar.*

Guardá tu árbol en un lugar especial. Vas a volver a él muchas veces.

Señales de lealtades invisibles

- Repetís la edad o la enfermedad de alguien que sufrió mucho en tu árbol.
- Te boicoteás justo cuando estás por superar a tu mamá o papá en algo (trabajo, pareja, dinero).
- Sentís culpa de estar bien, de tener más, de ser feliz.
- Repetís el rol de cuidadora, salvadora o víctima sin entender por qué.
- Tenés síntomas físicos que en tu familia 'son normales' aunque para vos no lo sean.

El siguiente paso

Si al hacer este ejercicio aparecieron cosas que te conmovieron, te angustiaron o no entendés, no las atraveses sola. Para eso existen las sesiones de biodecodificación y constelaciones familiares: para ordenar, devolver lo que no es tuyo y abrir espacio a tu vida.

Reservá tu primera sesión por WhatsApp. Te acompaño con calidez y profesionalismo. — Lorena