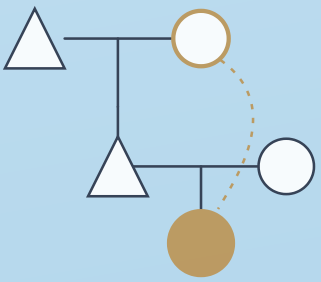
GUÍA PRÁCTICA · MÉTODO RAÍZ™

El doble *transgeneracional*

Cómo las lealtades invisibles del árbol se representan en nuestra vida.





Clara Carreño

TERAPIA TRANSGENERACIONAL · @CLARAYANCESTROS

PARA EMPEZAR

Hay vidas que no empezaron contigo

Hay mujeres que lo han intentado todo. Terapia, formación, trabajo personal. Entienden perfectamente lo que les pasa. Y aun así, algo se repite.

Se repite la misma historia con el dinero: llega y se va. Se repite el mismo tipo de pareja. Se repite la sensación de no poder ocupar del todo su lugar, como si brillar demasiado tuviera un precio.

Cuando eso ocurre, muchas veces no estamos ante un problema personal, sino ante una *historia heredada*. Y una de las formas más claras en que una historia familiar se hereda tiene nombre propio: el doble transgeneracional.

Qué vas a encontrar en esta guía

Qué es un doble, qué implica serlo, por qué no siempre se repite lo mismo, los indicadores que nos ponen sobre la pista y para qué sirve mirar todo esto. No necesitas saber nada previo ni tener documentos de tu familia.

CAPÍTULO 1

¿Qué es el doble transgeneracional?

Nacemos de la unión de un hombre y una mujer, y heredamos no solo características físicas, sino también las experiencias de vida de nuestros ancestros. Esas experiencias pueden ser positivas, y entonces nos dan recursos, o dolorosas, y entonces muchas veces se intentan ocultar. Como descendientes, llevamos dentro la historia de nuestra familia y las lecciones aprendidas a lo largo de las generaciones.

Toda la información del árbol está en mí. Y puedo representar con mi vida las situaciones no resueltas o los dolores más profundos que haya vivido cualquier ancestro de mi clan.

> *Distintos escenarios a lo largo de la historia familiar, pero los mismos sentimientos que se heredan de generación en generación.*

¿Y entonces qué implica ser doble?

Que tengo la tendencia inconsciente a ponerme en fidelidad con esa persona y a representar con mi vida sus dificultades, sus situaciones ocultas o lo que quedó sin resolver.

No es una condena ni un diagnóstico: es una *lealtad*. Una manera silenciosa de decir «no te he olvidado». Por eso el trabajo transgeneracional no consiste en culpar a nadie del pasado, sino en devolver cada historia a quien le pertenece, para que tú puedas vivir la tuya.

CAPÍTULO 2

Los indicadores que nos ponen sobre la pista

Existen indicadores que refuerzan esta lealtad, y es por ahí por donde generalmente empezamos a explorarla. Estos son algunos de los más frecuentes.

La apariencia física. Te pareces a ese ancestro, o en casa siempre te lo han dicho: «eres igual que tu abuela».

El nombre. Llevas su nombre, un derivado o un segundo nombre que lo recuerda.

La fecha de nacimiento o de concepción. Coincide con la suya, con la de su muerte o con un acontecimiento importante de su vida.

El lugar que ocupas entre tus hermanos. Eres la mayor, la del medio, la pequeña o la única hija, igual que esa persona lo fue en su familia.

El momento en que llegaste. Fuiste concebida cerca de una pérdida o de un duelo que aún no se había podido cerrar.

> Hay más indicadores, y en consulta aparecen combinados y en versiones muy distintas en cada árbol: profesiones, enfermedades, edades que se repiten, lugares, secretos. Esta lista no es un test, sino una puerta de entrada.

CAPÍTULO 3

¿Siempre repito lo que vivió el ancestro?

No. Las opciones pueden ser repetir lo mismo, hacer lo contrario o hacer algo complementario. Por eso a veces cuesta tanto reconocer la repetición: se disfraza.

Pongamos un ejemplo. Mi abuela tuvo catorce hijos, pasó penurias económicas y pensó en varias ocasiones que hubiera sido mejor no tener tantos. ¿Cuál puede ser la consecuencia en mí, que soy su nieta y su doble?

- **Repetir:** tener muchos hijos y pasar penurias.
- **Hacer lo opuesto a nivel biológico:** encarnar la «solución» al tema de la abuela y no poder quedarme embarazada por algún motivo físico, o simplemente no quedarme.
- **Hacer lo opuesto de otras maneras:** tener una pareja que ya tiene hijos y no quiere más, luego una pareja estéril y finalmente no tener pareja.
- **Compensar:** trabajar en espacios de apoyo a mujeres embarazadas, ser terapeuta de niños, maestra de preescolar.

La experiencia del doble es vivir el tema o el dolor del ancestro desde otro lugar. A veces el hilo que une las dos experiencias es tan fino que resulta difícil encontrarlo. Encontrarlo es, precisamente, el trabajo.

Y AHORA QUÉ

¿Cuál es el objetivo del estudio de tu árbol transgeneracional?

Dar luz a los temas y dolores que no fueron vistos ni procesados. Y poder vivirlos de nuevo, pero desde otro lugar: el tuyo.

Si has encontrado a tu doble, es probable que sientas dos cosas a la vez: alivio, porque por fin algo encaja, y cierta inquietud, porque no sabes qué hacer con eso. Es normal. Identificar el patrón no lo disuelve; entenderlo con la cabeza y seguir repitiéndolo es justo lo que me cuentan la mayoría de las mujeres que llegan a consulta.

En el Método RAÍZ™ hacemos ese recorrido en cuatro sesiones: construimos y analizamos tu árbol transgeneracional en detalle, localizamos con hipnoanálisis el momento en que se instaló el bloqueo y lo resignificamos, e instalamos recursos nuevos para que ese cambio se sostenga dentro de ti.

¿Has encontrado a tu doble?

Cuéntamelo. Escríbeme «RAÍZ» por WhatsApp al +34 649 754 323 o a info@claracarreno.es y hablamos de lo que has visto en tu árbol.

Escríbeme por WhatsApp →

claracarreno.es · @clarayancestros

Clara Carreño · Terapia transgeneracional · Barcelona y online. Método RAÍZ™ es una marca registrada. Esta guía tiene una finalidad divulgativa y de desarrollo personal. El acompañamiento terapéutico transgeneracional no sustituye la atención psicológica, psiquiátrica o médica cuando esta sea necesaria ni garantiza resultados concretos.