MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 48 · Bloque 10



LO QUE SE NOMBRA, SE SUELTA

Sanando el linaje

FRASES CURATIVAS
PARA EL ÁRBOL

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 10 · CONSTELACIONES Y ANCESTROS

¿Y ahora qué se hace con esto?

En los dos manuales anteriores hemos mirado. En el 46, las lealtades invisibles que cargas sin saberlo. En el 47, el lugar que ocupas dentro del sistema familiar, o el que no te corresponde y ocupas igual.

Ahora llega la pregunta más práctica de todas, y la que de verdad cambia algo.

La terapia sistémica desarrolló un puñado de frases muy concretas. Cortas, simples, casi incómodas de tan sencillas. Se las conoce como **frases sanadoras**.

Salieron de décadas de trabajo con miles de familias, y este manual es en esencia un recetario: qué dice cada una, cuándo se usa y cómo se usa bien. Once frases, y con que una sola sea tuya ya ha valido la pena.

Antes de la primera, tres avisos. No son letra pequeña: son la diferencia entre que esto sirva de algo o se quede en un ejercicio bonito.

ANTES DE EMPEZAR

No son fórmulas mágicas. No funcionan por repetirlas como un mantra. Funcionan cuando quien las dice, las escribe o las piensa conecta con la verdad que hay detrás, aunque esa verdad sea incómoda.

Pueden mover cosas fuertes. Lágrimas, rechazo inicial, un alivio que no esperabas. Es normal y es parte del proceso. Si en algún momento sientes que necesitas acompañamiento profesional para sostener lo que sale, eso es exactamente lo que recomendamos.

Y no cambian el pasado ni arreglan a nadie. Cambian tu relación con el pasado. Y eso, con el tiempo, cambia cómo vives el presente.



SECCIÓN UNO

01

Por qué una frase puede pesar tanto

Si el problema fue un silencio, tiene sentido que parte de la salida sea decirlo.

Puede parecer raro que decir una frase corta tenga algún efecto real. *Gracias, mamá. Yo soy pequeño, tú eres grande. Te dejo tu lugar.* Suena a poco para lo que se le pide.

Para entenderlo hay que volver a algo del Manual 46: muchas lealtades invisibles se transmiten precisamente a través de **lo que no se dice**. El silencio no es la ausencia del mensaje. Muchas veces es el mensaje.

Y si el problema, en muchos casos, es un silencio, entonces tiene todo el sentido que parte de la salida sea decirlo. No necesariamente para que la otra persona lo escuche: muchas veces ya falleció, o la relación no admite esa conversación. Sino porque **el acto de poner en palabras claras y dirigidas algo que durante años solo existió como un peso difuso cambia la relación de la persona con ese peso**.