

DESVENDANDO SUAS RAÍZES

Passo a passo para montar sua Árvore
Genealógica



Eliana Maria Caldato



VISÃO GERAL

Construir uma árvore genealógica vai além de apenas rastrear seus antepassados — é uma jornada de autoconhecimento. Utilizando os princípios da psicogenealogia e do genossociograma, você pode descobrir como os padrões emocionais e comportamentais da sua família influenciam sua vida atual.

Esses métodos ajudam a explorar os vínculos entre as gerações, revelando como traumas, crenças e experiências familiares moldam quem somos.

PASSO 1: DEFINA SEU OBJETIVO

Antes de começar, é importante entender qual é o propósito de montar sua árvore genealógica. Pergunte-se:

1. Como as histórias dos antepassados podem estar afetando a sua vida hoje?
2. Quais padrões ou traumas familiares você gostaria de investigar?
3. O que, atualmente, representa um problema, conflito ou impedimento para você?



O que eu preciso saber?

PASSO 2: REÚNA INFORMAÇÕES

FONTES DE DADOS

PARA COLETAR INFORMAÇÕES DETALHADAS SOBRE SUA FAMÍLIA:

- Converse com parentes mais velhos para recolher histórias e memórias de eventos importantes.
- Pesquise documentos como certidões de nascimento, casamento e óbito, fotografias antigas e cartas familiares que possam fornecer informações valiosas.



FERRAMENTAS DIGITAIS

Existem plataformas online que facilitam a criação e o acompanhamento da sua árvore genealógica:

- [Ancestry](#)
- [MyHeritage](#)
- [FamilySearch](#)

Esses sites oferecem acesso a uma vasta base de dados para encontrar parentes distantes, cruzar informações e armazenar seus registros.



PASSO 3: QUEM FAZ PARTE?

Membros da Árvore Genealógica

1. Diretos:

- Pais: Mãe e pai biológicos ou adotivos.
- Filhos: Filhos biológicos, adotivos ou de relacionamentos anteriores.
- Avós: Pais dos pais, incluindo avós maternos e paternos.
- Bisavós: Pais dos avós.
- Trisavós: Pais dos bisavós.
- Tataravós: Pais dos trisavós

2. Colaterais:

- Irmãos: Irmãos e irmãs, incluindo meio-irmãos e irmãs.
- Tios e Tias: Irmãos dos pais e seus cônjuges.
- Tios-avôs e Tias-avós: Irmãos dos avós.

3. Companheiros:

- Cônjuges: Maridos, esposas, parceiros de união estável.
- Ex-cônjuges/Ex-noivos: Relacionamentos anteriores que podem ter relevância na história familiar.

4. Outros Membros:

- Filhos fora do casamento: Filhos que não estão diretamente reconhecidos na árvore, mas são parte da história familiar.
- Indivíduos excluídos: Pessoas que, por diversos motivos, não são mencionadas ou foram afastadas da família.
- Assassinos: Membros da família que cometeram atos que impactaram significativamente a história familiar, positivos ou negativos.

5. Nascidos e Não Nascidos:

- Filhos não nascidos: Gestações que não chegaram ao término, como abortos espontâneos ou natimortos, que podem ser mencionados por seu impacto emocional na família.

PASSO 4: ORGANIZE OS DADOS EM UM GENOSSOCIOGRAMA

O genossociograma é uma ferramenta que permite visualizar graficamente a árvore genealógica, destacando não só os membros da família, mas também aspectos emocionais e eventos marcantes.



1. CRIAÇÃO DO ESBOÇO

Pessoa Focal = VOCÊ:

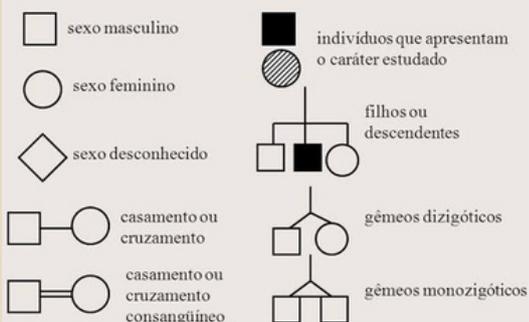
Inicie com você mesmo ou a pessoa para quem você está montando a árvore.

Membros da Família:

Desenhe cada membro usando símbolos (círculos para mulheres e quadrados para homens).

Conecte-os com linhas que representem casamentos, filhos, e outros vínculos familiares.

Genealogias ou Heredogramas



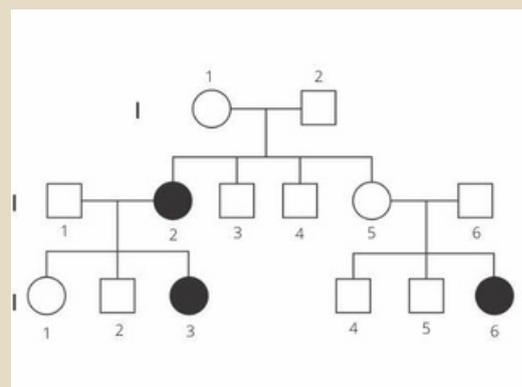
2. ELEMENTOS EMOCIONAIS

Traumias e Eventos Significativos:

Adicione dados emocionais e psicológicos, como traumas, doenças, conflitos ou segredos familiares.

Utilize Cores e Símbolos:

Para facilitar a visualização dos padrões, utilize cores diferentes para representar eventos traumáticos, padrões de comportamento repetitivos ou doenças hereditárias.



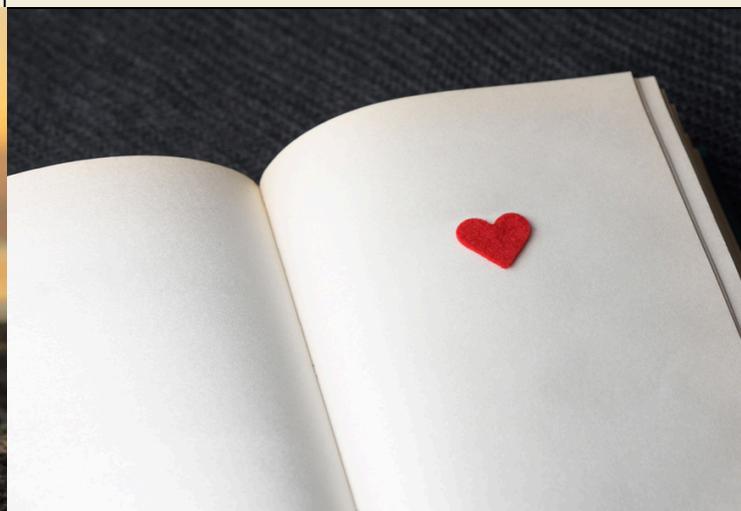
3. CONSIDERAÇÕES

História e Contexto:

É importante registrar não apenas os nomes e as relações, mas também eventos significativos que envolvam esses indivíduos, como conquistas, traumas e mudanças que impactaram a família.

Representação Gráfica:

Utilize símbolos ou cores para destacar relações complexas ou significativas, como aqueles que causaram mudanças na dinâmica familiar.



Histórias de Dor e Sofrimento:

- Traumas
- Perdas
- Lutos

Escassez e Desafios:

- Dificuldades Financeiras
- Mudanças de Vida

Conquistas e Superações:

- Sucessos
- Momentos de Superação

Relações e Conflitos:

- Conflitos Familiares
- Reconciliações

PASSO 5: ANALISE PADRÕES E HISTÓRIAS

Agora que seu genossociograma está pronto, é hora de observar os padrões:

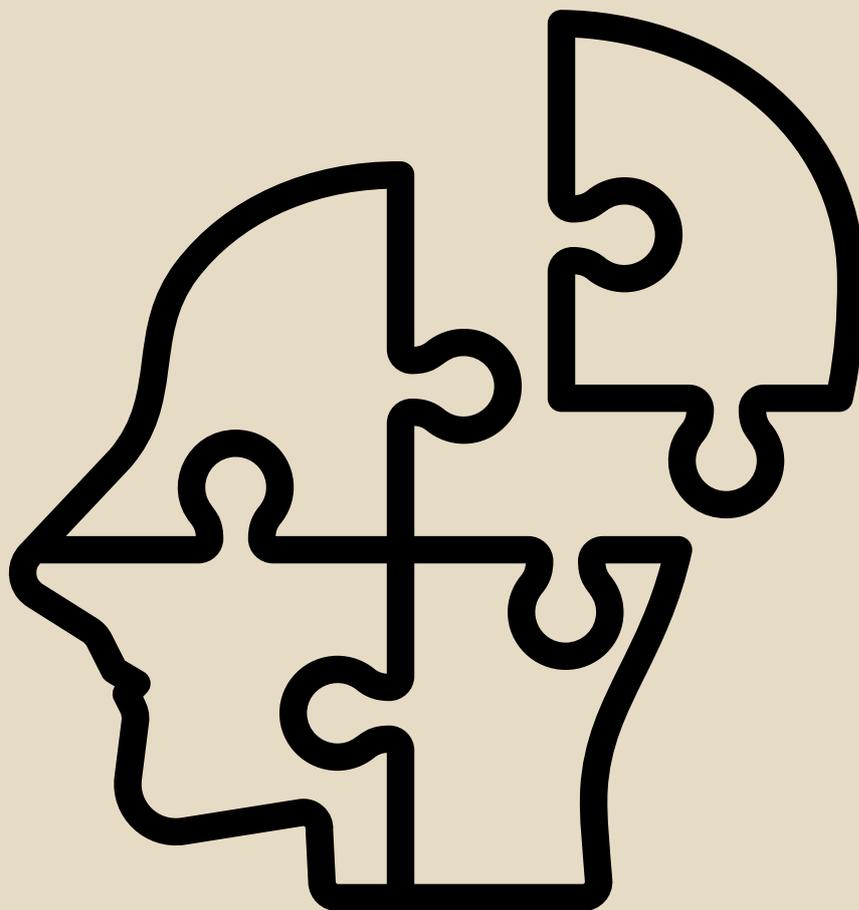
Padrões Repetitivos:

Existem doenças, comportamentos ou traumas que parecem se repetir em diferentes gerações?

Relações Familiares:

Como os membros da família se relacionam uns com os outros?

Existem padrões de afastamento, proximidade ou conflitos intergeracionais?



Agora que você compreendeu o que é a árvore genealógica e seu impacto, **vamos aprofundar o entendimento por meio da Psicogenealogia.**

Agende seu atendimento no link abaixo e vamos explorar mais sobre os padrões e histórias familiares que influenciam sua vida hoje.

AGENDAR



CONVITE ESPECIAL!

Embora construir uma árvore genealógica por conta própria seja um ótimo primeiro passo, trabalhar com um especialista em Psicogenealogia permite uma análise mais profunda e orientada.

O profissional ajuda a **identificar e interpretar padrões ocultos, traumas e dinâmicas familiares** que podem não ser tão evidentes, além de fornecer **ferramentas para processar e liberar emoções** associadas a essas descobertas.

O processo de Psicogenealogia ajuda a pessoa a compreender e liberar padrões emocionais herdados, preparando-a para dar o próximo passo, com mais consciência e clareza.

Após essa etapa, o indivíduo estará pronto para aprofundar-se em uma psicoterapia ou em uma constelação familiar, abordando questões específicas de forma ainda mais focada e transformadora.

Você é meu convidado(a) para participar da Roda de Cura!

Venha vivenciar e experimentar o movimento das **constelações familiares** aqui na Pedra Lua!

Os detalhes, endereço e regras estão no link abaixo.

RESERVAR VAGA

