UNA GUÍA DE LECTURA Y EXPLORACIÓN

Lealtades invisibles

Un mapa para comprender las deudas familiares que nadie firma

Las ideas de Ivan Boszormenyi-Nagy y Geraldine M. Spark, con preguntas y ejercicios para reconocer cómo resuenan en tu historia.

¿Cuánto de lo que elegimos es solo nuestro y cuánto responde a compromisos familiares que nunca se dijeron? Aquí tienes el mapa del libro, tal como lo recorremos en el vídeo, y cuatro ejercicios para bajarlo a tierra.

EL RECORRIDO

01 · El mapa del libro

02 · Palabras clave

03 · Tu libro mayor

04 · El papel que aprendí

05 · Una decisión pendiente

06 · Honrar sin repetir

07 · La puerta que el libro deja abierta

Cómo usarla

Es una herramienta para observar, no para sentenciar: ni a ti, ni a tu familia. Lee el mapa de una vez y después elige un solo ejercicio por sesión. Una respuesta incompleta, una contradicción o un simple «no lo sé» también forman parte de la lectura.

UNA PRECAUCIÓN NECESARIA

El enfoque del libro es una lente, no una explicación universal. Si una pregunta despierta recuerdos intensos, puedes detenerte. Hay historias en las que hablar con la familia no es posible o no es seguro: ahí los límites, la escritura, la distancia o la ayuda de un profesional también son caminos.

01 / EL RECORRIDO

El mapa del libro

Cinco lugares, en el orden del vídeo

1 **El contrato que nadie ha firmado**

Una lealtad invisible es un compromiso emocional, tácito y profundo con la familia de origen: una especie de contrato que te asegura que sigues perteneciendo. Choca con otra necesidad igual de importante: llegar a ser tú.

2 **La contabilidad secreta: el libro mayor**

Un registro invisible de lo que se da y se recibe, con sus méritos y sus deudas. El agradecimiento puede volverse una deuda imposible de saldar, y limitarse puede convertirse en una forma de fidelidad.

3 **Los hijos que reciben una misión**

Cuidar, mediar, triunfar, fracasar o quedarse cerca. Papeles que la familia reparte sin decirlos: ayudan al sistema familiar, aunque limiten a quien los desempeña.

4 **Comprender sin justificar**

La parcialidad multidireccional reconoce el dolor y la responsabilidad de cada persona sin repartirla por igual ni excusar el daño.

5 **Elegir una postura**

Comprender el legado no lo borra. Abre un pequeño espacio para decidir qué queremos conservar y qué no necesitamos repetir.

Una idea para llevarte · Comprender el contexto de quienes nos criaron no elimina nuestra herida ni justifica lo que hicieron. Puede, eso sí, ayudarnos a ocupar un lugar distinto frente a nuestra historia.

02 / VOCABULARIO

Palabras clave

Los términos que más aparecen, en lenguaje de andar por casa

Lealtad invisible
Compromiso emocional tácito con la familia de origen que condiciona lo que nos permitimos desear, conseguir o alejarnos.

Libro mayor
La imagen contable del libro: un registro invisible de lo que cada uno da y recibe en la familia, con sus méritos y sus deudas. No se dice en voz alta, pero actúa por debajo.

Lealtad sana y lealtad dañina
La sana permite agradecer el pasado y usar lo recibido para construir una vida propia. La dañina convierte el sufrimiento en la única moneda aceptada: para amar hay que sufrir; para pertenecer, no alejarse.

Parentificación
Cuando los papeles se invierten y un niño asume funciones de adulto: cuidar a hermanos, mediar, sostener a un padre hundido, aprender a no pedir. Desde fuera parece «madurez».

Hijo delegado
El hijo al que la familia, sin formularlo, encarga una misión: cumplir la ambición que otro no pudo, quedarse cerca para cuidar, mantener la paz. (El término es de Helm Stierlin, cercano a las ideas del libro.)

Chivo expiatorio
El hijo «problemático» que concentra el conflicto para que el resto de la familia no tenga que mirarlo en otro lugar.

Parcialidad multidireccional
Escuchar y reconocer la realidad de todas las personas implicadas, no solo de una, sin repartir la responsabilidad por igual ni justificar el daño.

Exoneración
No es perdonar, olvidar ni absolver. Es comprender el contexto del daño para que deje de ser la única explicación posible de nuestra historia.

03 / EJERCICIO UNO

Tu libro mayor

Cuándo el agradecimiento empieza a pesar

Este ejercicio no busca calcular si debes demasiado o si tu familia te debe algo. Sirve para observar cuándo el agradecimiento empieza a sentirse como una obligación que limita tus decisiones.

Lo que recibí	Lo que creo que debo devolver

¿Qué sacrificios de tu familia pesan más en tu memoria? ¿Los sientes como regalo o como deuda?

Si no pagaras esa deuda del modo esperado, ¿qué temes que ocurriría?

Pista del zorro · No decidas todavía si la cuenta es justa. Primero intenta reconocer quién la lleva y cuándo aparece.

04 / EJERCICIO DOS

El papel que aprendí

Los papeles no siempre se imponen con palabras

A veces se aprenden porque ayudan a conservar la calma, la unión o el equilibrio de la casa. Marca los que reconozcas. En mi familia yo solía...

- ☐ Cuidar de quien estaba peor
- ☐ No pedir nada y no dar problemas
- ☐ Fracasar o rebelarme cuando avanzaba
- ☐ Animar, distraer, quitar importancia al dolor
- ☐ Mediar para que otros no discutieran
- ☐ Cumplir expectativas o destacar
- ☐ Quedarme cerca, siempre disponible
- ☐ Cargar con la etiqueta de «problemático»

¿Qué protegía o mantenía unido ese papel?

¿Qué capacidad desarrollaste gracias a él?

¿Te resulta difícil dejarte cuidar o descansar sin culpa? ¿Qué precio sigues pagando hoy?

Pista del zorro · Un papel puede haberte ayudado a sobrevivir y, al mismo tiempo, haberse quedado pequeño para la vida que tienes ahora.

05 / EJERCICIO TRES

Una decisión pendiente

Lo que explicas con razones prácticas... y quizá protege a alguien

Elige una decisión real que estés posponiendo: aceptar una oportunidad, mudarte, descansar, poner un límite o dejar de ser imprescindible en algo.

La decisión que estoy posponiendo es...

La explicación práctica que me doy (el momento, el dinero, el clima...) es...

LAS DOS PREGUNTAS DEL VÍDEO

¿A quién de mi familia podría estar protegiendo con mi falta de éxito, con mi inmovilidad o con mi necesidad de seguir siendo imprescindible?

¿A quién de los míos sentiría que estoy traicionando si me permitiera ser plenamente feliz?

El paso más pequeño y reversible que puedo dar esta semana es...

Pista del zorro · No necesitas demostrar que existe una lealtad invisible. Basta con comprobar si la pregunta ilumina algo que antes no veías.

06 / EJERCICIO CUATRO

Honrar sin repetir

Diferenciarte no exige negar lo recibido

Puedes conservar una cualidad de tu familia sin reproducir el sufrimiento que quedó unido a ella. Rellena cada columna con calma.

Lo que quiero honrar	Lo que no necesito repetir

Por ejemplo: honrar la perseverancia de tu madre, pero no su manera de olvidarse de sí misma. La unión de tu familia, pero no el precio de no poder separarte nunca.

Una frase de diferenciación

Complétala con tus palabras. No hace falta decírsela a nadie para que tenga valor.

«Veo vuestra historia y agradezco _____,

pero no necesito _____ para demostrar que os quiero».

07 / PARA SEGUIR

La puerta que el libro deja abierta

> *«Quizá el verdadero tributo a quienes vinieron antes no sea arrastrar sus cadenas, sino utilizar la vida que nos dieron para construir algo un poco más libre.»*

El libro plantea que el cuidado recibido avanza hacia la siguiente generación. ¿Y cuando alguien decide no tener hijos? Tal vez ese cuidado continúe en una amistad, una obra, una comunidad. O tal vez sanar consista en dejar de buscar a quién pagarle: que el amor deje de funcionar como una deuda.

¿Dónde cuidas porque lo eliges y no porque tengas que saldar una cuenta?

Al cerrar el libro: la idea que quiero recordar y la pregunta que todavía me acompaña

---

BASE DE ESTA GUÍA

Ivan Boszormenyi-Nagy y Geraldine M. Spark, Lealtades invisibles (Amorrortu), obra que acompaña al vídeo «La deuda invisible con tu familia» de Libros que Curan. Las explicaciones son paráfrasis del libro; las preguntas y ejercicios, una adaptación del canal. Este cuaderno no es una intervención clínica: no sustituye evaluación, diagnóstico ni tratamiento profesional.

© 2026 Libros que Curan. *Puedes imprimir esta guía y compartirla gratis, tal cual y citando la fuente. No está permitido venderla ni modificarla. Vídeos: youtube.com/@librosquecuran*