

Cargas por Legado Familiar & Cargas Culturales



Pilar de la Torre

Cargas por Legado Familiar

Las cargas se transmiten a través de múltiples canales:

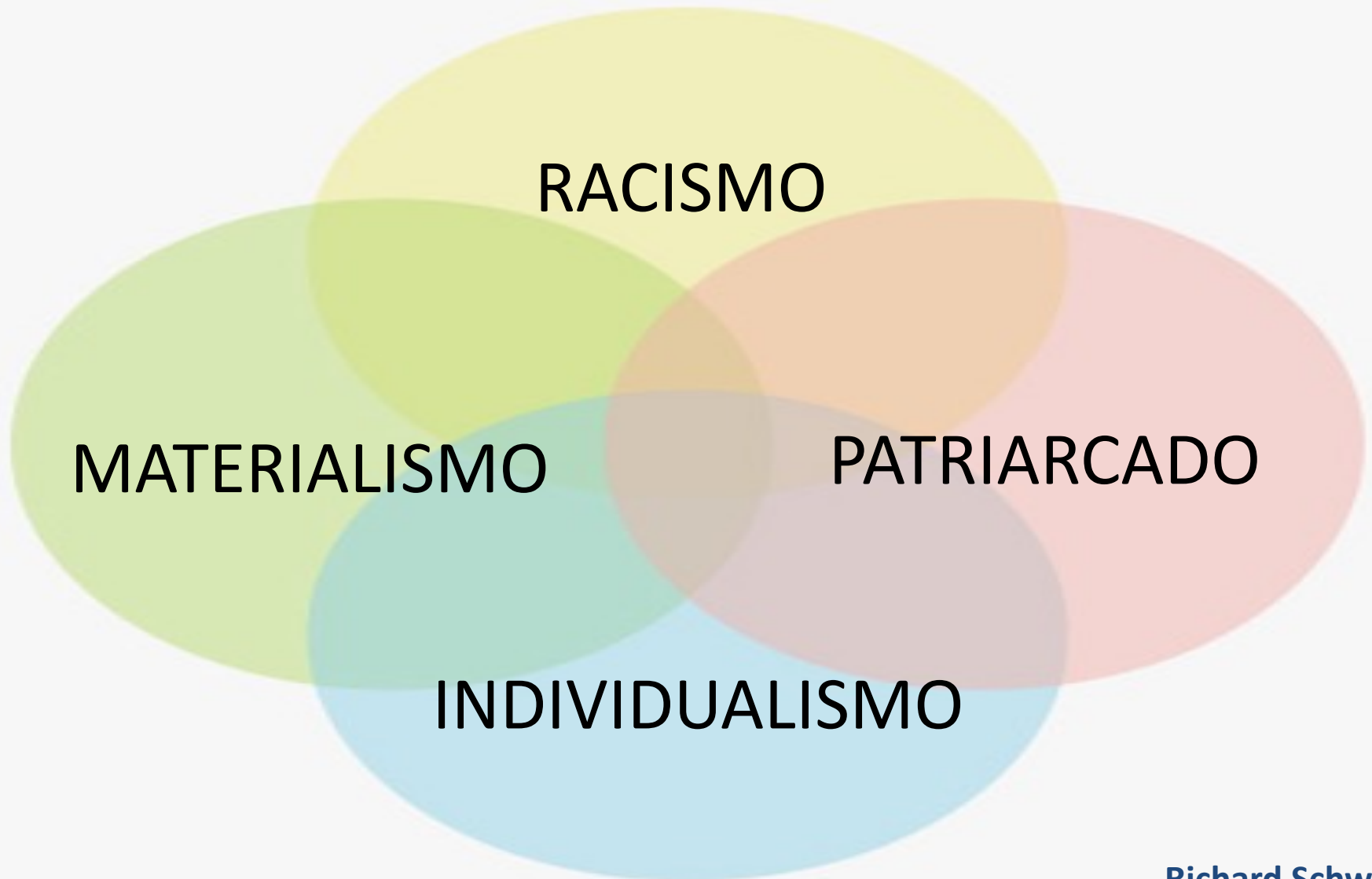
- **Sistema de creencias familiares**
- **El proceso emocional familiar**
- **La adhesión inconsciente a las reglas de la vergüenza familiar**
- **Recuerdos tanto cognitivos como somáticos**
- **Emociones heredadas**
- **Influencias epigenéticas**

Cargas culturales:

- Los grupos oprimidos soportan cargas más pesadas que la cultura dominante.
- El grupo dominante tiene privilegios. Una dinámica del privilegio es el bloqueo de la conciencia de las desigualdades.
- Todos tenemos prejuicios interiorizados; algunos son conscientes y otros inconscientes o implícitos.
- Partes jóvenes de nosotros asimilan los mensajes de la cultura dominante y de nuestra familia de origen.
- Todos los miembros de una sociedad se ven afectados por las Cargas Culturales, aunque no por igual.

Cargas por Legado Cultural

Las 4 principales cargas de EE.UU.



Indicios de que puede haber una Carga por Legado:

- Cuando los síntomas persisten después de la descarga o reaparecen después de la descarga
- El cliente afirma “mi madre, mi padre, mi abuela, también tienen esto”
- Síntomas constantes
- La historia personal del cliente no apoya el grado de sus síntomas



Indicios de que puede haber una Carga por Legado (cont.):

- Repetición del lenguaje del miedo y la vergüenza.
- Durante la descarga, el cliente es testigo de recuerdos que no son suyos.
- Miedo que parece irracional en el contexto de la vida del cliente: miedo a la enfermedad, a la depresión posparto, al abandono, al hambre, a la violencia, a no ser suficiente, a la muerte prematura, etc.



Trabajar con Cargas por Legado

Preguntas para identificar la carga:

- ¿Estos síntomas tienen sentido dadas tus experiencias de vida?
- ¿Esta energía te pertenece a ti y sólo a ti?
- ¿Cuándo asumiste esta creencia o carga? Si la respuesta es "siempre", podemos sospechar de una Carga por Legado
- ¿Quién más en su familia tiene estos síntomas? (ansiedad, depresión, vergüenza, miedo, duelo, etc.)

Una vez identificada la Carga por Legado:

- Preguntar qué % de la carga es heredada
- Pregunta a las partes si hay alguna razón por la que ellas necesiten un % de la carga heredada
- Abordar los temores y preocupaciones de descargar el % heredado

El Protector teme liberar Cargas por Legado Familiar por:

- **Pérdida de conexión**
- **Pérdida de identidad**
- **Deslealtad**
- **Sobrecargar al antepasado devolviéndole la carga**

PROCESO DE DESCARGA DE CARGA CULTURAL

- **Nombrar el sistema portador:** ¿Quién definió esta regla que estás siguiendo?
- **Identificar la parte que se adaptó:** ¿Qué parte de ti asumió esa exigencia?
- **Validar el sufrimiento de adaptarse:** ¿Qué costó tuvo para ti tratar de cumplir esa expectativa?
- **Activar la dignidad:** ¿Qué sería vivir en tus propios términos?
- **Reconfigurar identidad:** abrir espacio a la expresión genuina y el orgullo de ser como eres.

PROCESO DE DESCARGA DE CARGA POR LEGADO FAMILIAR

- **Fase 1: En el Sistema de la persona**
- **Fase 2: En el Campo Transgeneracional**
- **Fase 3: Descarga de la Carga**
- **Fase 4: Recuperación e Integración**

Trabajar con Cargas Culturales y Cargas por Legado

Protocolo IFS:

Identificar

Desmezclar

Abordar los temores y preocupaciones de los Protectores

Ser testigo

Descargar

Invitación de cualidades perdidas o necesarias

Integración

Agradecimiento