

## Pasos para descargar la carga de un legado. (por Ann Sinko, LMFT)

1. Identifica la carga heredada (o % de la carga que es heredada)
2. Pregunta a las partes del cliente si les gustaría descargar la carga heredada.
  - a. Pregunta a las partes si hay alguna razón por la que necesiten mantener esta carga.
3. Ayuda al cliente a escuchar y responder a los temores y preocupaciones de todas las partes.

Cuando las partes estén listas para pasar a la etapa de descarga:

1. Pídele al cliente que invite al Ser o al potencial más positivo de los padres que heredaron esta carga. Luego pídeles que inviten a todos los antepasados, conocidos y desconocidos que también llevan esta carga.
2. Asegúrate que el cliente está desmezclado. ¿Cómo se siente hacia sus padres y antepasados?
3. Pregunte si les gustaría mostrar historias, sentimientos, etc. que necesiten ser vistos y entendidos completamente. (Esto puede suceder en cualquier momento durante este proceso)
4. Pídele al cliente que elimine la carga heredada de su cuerpo y se la devuelva al padre, madre o cuidador de quien la heredó.
  - a. No es raro que las partes duden ante esta solicitud, tal vez no quieren lastimar/cargar a los padres. Hazles saber: esta es la carga de tus padres, solo la estás regresando a su fuente, no añadiendo más carga. También asegúrale que le invitaremos a regresar la carga que heredaron.
5. Invita a los padres/cuidadores a hacer lo mismo: quitar la carga heredada de sus cuerpos y devolverla.
6. Pídele al cliente que continúe con este proceso y le informe cuando la carga llegue al final de la línea generacional.
7. Pregunte al cliente: El ancestro al final de la línea, a qué le gustaría darles la carga?
  - a. Permite que el antepasado libere la carga al elemento elegido.
8. Pregunte al cliente qué cualidades les gustaría invitar, qué pertenece, qué se necesita, qué pudo ser reprimido por la carga? (Invitación).
  - a. Invita a un antepasado al final de la línea a que tome las cualidades y luego las transmita por la línea generacional a los padres/cuidadores, al cliente y al cliente.
9. Pregunte cómo están todos. Pregunte si es necesario que suceda algo más.
10. Invite a todas y cada una de las partes a ver (actualizarse) con la descarga que acaba de ocurrir.
11. Agradezcan a todos los antepasados y partes.

Nota: Si el cliente tiene hij@s, que llevan esta carga por legado, invítalos al principio a descargar en la línea generacional, y el proceso de retroceder comienza con ellos. Después de la descarga, cuando las cualidades se pasan de nuevo por la línea generacional, el cliente pasa las nuevas cualidades a sus hijos.

He compartido con ustedes lo que aprendí e integré de Ann Sinko, Michi Rose, Barb Cargill, medicina indígena (solo por nombrar algunas de mis principales influencias) Ann Sinko ha escrito un capítulo sobre cómo trabajar con cargas de legado en: "IFS, Innovations and Elaborations IFS" Editado por Martha Sweezy y Ellen Ziskind. Los animo a todos a jugar con estos conceptos y encontrar lo que funciona mejor para ustedes y sus clientes sabiendo que las cargas heredadas son un fenómeno real y que IFS ha proporcionado un marco básico para trabajar y descargar nuestras cargas familiares y culturales heredadas.