

# Pasos para la descarga de una Carga por Legado

Ann Sinko, LMFT

1. Identificar la Carga por Legado (o % de la carga que es heredada)
2. Preguntar a las partes del cliente si desean descargar la carga heredada.
  - a. Preguntar a las partes si hay alguna razón por la que necesiten aferrarse a esta carga.
3. Abordar todos los temores y preocupaciones de las partes sobre la descarga de la carga.

Cuando las partes están listas para pasar a la fase de descarga:

1. Pídale al cliente que invite a entrar al Self o al potencial positivo más elevado de los padres o antepasados de los que heredó esta carga. Luego pídele que invite a todos y cada uno de los ancestros, conocidos y desconocidos, que también lleven esta carga.
2. ¿Cómo se sienten hacia sus padres y antepasados? Haz que el cliente se desmezcle/separe antes de continuar.
3. Pregunte si es necesario que seas testigo. Cualquier historia, sentimiento, etc. que necesite ser plenamente visto y comprendido. (Esto puede ocurrir en cualquier momento durante el proceso) A menudo no es necesario ser testigo para la descarga de la Carga por Legado.
4. Pedir al cliente que saque la carga heredada, o la parte heredada de la carga, de su cuerpo y se la devuelva al antepasado del que la heredó.
  - a. No es raro que las partes duden ante esta petición, no quieren herir/cargar a los padres. Hazles saber que se trata de la carga de sus padres, que sólo se trata de devolverla a su origen, no de añadir más carga. Asegúrales también que invitaremos a los padres/ancestros a devolver la carga que han heredado.
5. Invita a los padres a hacer lo mismo; sacar la carga heredada de su cuerpo y devolverla.
6. Pide al cliente que continúe este proceso y que te avise cuando la carga llegue al final de la línea generacional.
7. Pregunta al cliente a qué le gustaría que el ancestro del final de la línea cediera la carga.
  - a. Hacer que el ancestro ceda la carga al elemento elegido
8. Pregunte al cliente qué cualidades le gustaría invitar a entrar, qué le pertenece, qué necesita, qué puede haber sido expulsado por la carga (Invitación).
  - a. Haz que el antepasado al final de la línea asimile las cualidades, y luego transmítelas por la línea generacional a los padres, al cliente para que las acoja.
9. Comprueba cómo están todos. Pregunta si hay que hacer algo más.
10. Invita a todas y cada una de las partes a ver/estar al tanto de la descarga que acaba de producirse.
11. Agradece a todos los antepasados y partes

Nota: Si el cliente tiene hijos, invita a los hijos (el Self de sus hijos) que llevan esta Carga por Legado. Haz esto al principio cuando invitas a los ancestros. Pregúntales, "si están listos", que pueden descargar lo que heredaron, y que el proceso de traspaso comienza con ellos. Después de la descarga, cuando las cualidades se transmiten por la línea generacional, el cliente transmite las nuevas cualidades a sus hijos.

*He compartido contigo lo que he aprendido e integrado de Michi Rose, Barb Cargill, el trabajo de constelaciones familiares y el chamanismo. (sólo por nombrar algunas de mis principales influencias) He escrito un capítulo sobre el trabajo con la carga heredada en: "IFS, Innovations and Elaborations in Internal Family System Therapy" Editado por Martha Sweezy y Ellen Ziskind. Os animo a todos a que juguéis con estos conceptos y encontréis lo que mejor funciona para vosotros y vuestros clientes, sabiendo que las cargas heredadas son un fenómeno real y que la IFS ha proporcionado un marco básico para trabajar y aliviar nuestras Cargas por Legado y Culturales heredadas.*