

## CARGAS POR LEGADO





# FORMAS DE MANIFESTARSE



- Creencias
- Recuerdos
- Emociones
- Energías negativas
- Síntomas físicos
- Reglas
- Hábitos

# ¿Qué mantiene las cargas por legado?



- La vergüenza: Es demasiado vergonzoso para hablar de ello



- Secreto: la creencia de que no se puede hablar de ciertas cosas



- La lealtad obliga: una regla familiar implícita. Si rompes esta regla estás siendo desleal o serás desterrado de la familia

## INDICADORES DE QUE HAY CARGA POR LEGADO

Ansiedad/vergüenza sin explicación



Recuerdos de los padres



Secretos de familia



Patrones/creencias



*La carga regresa, el proceso se estanca*

## PREGUNTAS PARA IDENTIFICAR LAS CARGAS DEL LEGADO

- 1 ¿Tu síntoma tiene sentido para ti respecto tu experiencia vital?
- 2 ¿Sientes que esta energía te pertenece sólo a ti, o bien que viene de otros miembros de la familia?
- 3 ¿Cuándo asumiste esta creencia o carga?
- 4 ¿Quién más en tu familia la tiene?



**Identificar la carga  
como una carga  
familiar, histórica o cultural  
ayuda al  
cliente a reconocer que  
no es sólo su  
propio problema individual**



## CUATRO CARGAS CULTURALES PRINCIPALES

- Racismo y supremacía blanca
- Patriarcado
- Materialismo
- Individualismo

Richard Schwartz





- Todos los miembros de la sociedad se ven afectados por estas cargas culturales de un modo u otro.
- Todo el mundo tiene prejuicios interiorizados; algunos son conscientes y otros inconscientes o implícitos





- Las partes jóvenes de nosotros asumen los mensajes de la cultura dominante

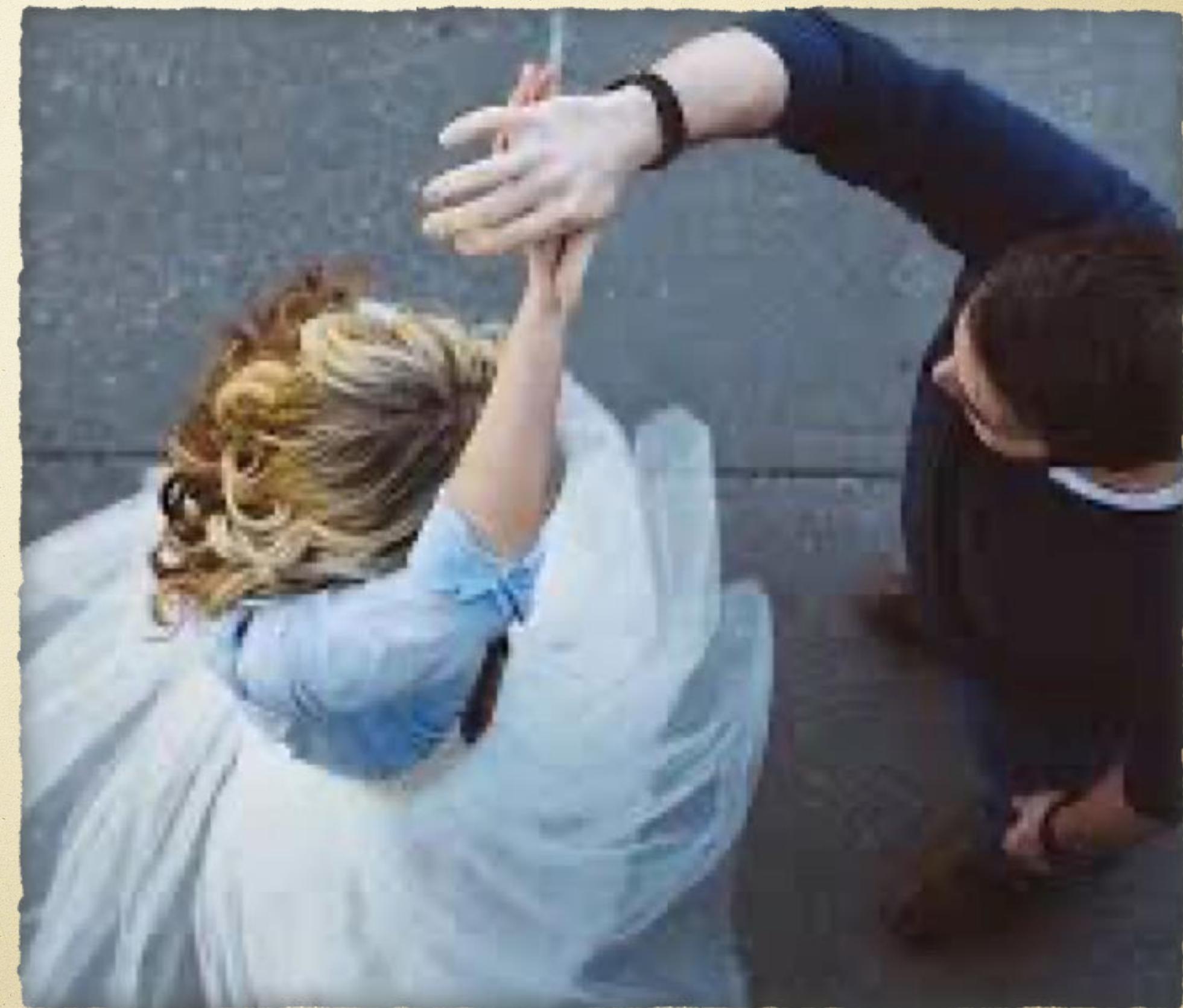
- Los oprimidos  
llevan la carga más pesada



- Los miembros de los grupos dominantes también llevan cargas destructivas



- ¿Qué tal si liberas la carga, o cualquier porcentaje de la carga que estés dispuesto a liberar, para que la conexión se profundice en base a tu cuidado, comprensión y deseo conectar desde el amor?



# Preocupaciones sobre la liberación de la carga

- No quiero cargar a mi madre o a mi padre con ello
- Me preocupa perder la conexión con mi familia
- Mi madre no está lista para liberar esta carga



## ABORDAR LAS PREOCUPACIONES

- Tu madre y tu padre tienen su propia Energía de Self y libertad de elección. ¿Qué pasaría si comenzaras el proceso para la familia...Para que podáis estar conectados por el amor y en vez de por la carga?



## ABORDAR LAS PREOCUPACIONES

- ¿Y si liberar esta carga pudiera hacerse de forma que aliviara parte de la carga de su familia?



## ABORDAR LAS PREOCUPACIONES

- ¿Qué tal si liberas la carga, o cualquier porcentaje de la carga que estés dispuesto a liberar, para que la conexión se profundice en base a tu cuidado, comprensión y deseo conectar desde el amor?



## RITUAL DE SANACIÓN DE CARGAS POR LEGADO:



## **RITUAL DE SANACIÓN DE CARGAS POR LEGADO:**

1. Visualiza un muro de luz entre tu y tu línea ancestral
2. Invita a tus ancestros a descargar y liberar esta carga a la luz. Honra el significado y el valor de la carga.
3. Imagínate sacando la carga de tu cuerpo y pasándola a través de las generaciones.
4. En los rituales de grupo podemos escribir o dibujar la carga en un papel y luego quemar las cargas en un fuego.

El legado en Internal Family Systems puede ser una invitación a honrar y preservar los valores y tradiciones familiares que nos enriquecen, al tiempo que establecemos límites saludables para nuestro crecimiento personal.

