

**Cargas por
Legado
Familiar
&
Cargas
Culturales**



• Transmisión multigeneracional.

- Nos abrimos a ciertos mandatos o emociones... y nos convertimos en portadores de ellos
- Se exilia todo lo que se considera inaceptable o vergonzoso.
- El silencio familiar y cultural, junto con el secreto, sostienen y perpetúan las cargas por legado.
- Cuanto mayor es el estigma, mayor es el riesgo de vergüenza y de mantener el silencio.
- Con el paso de generaciones, las historias y los contextos pueden olvidarse, pero las emociones no expresadas siguen transmitiéndose de generación en generación.

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

Reglas de la vergüenza - "El credo del directivo" = "Nunca más"

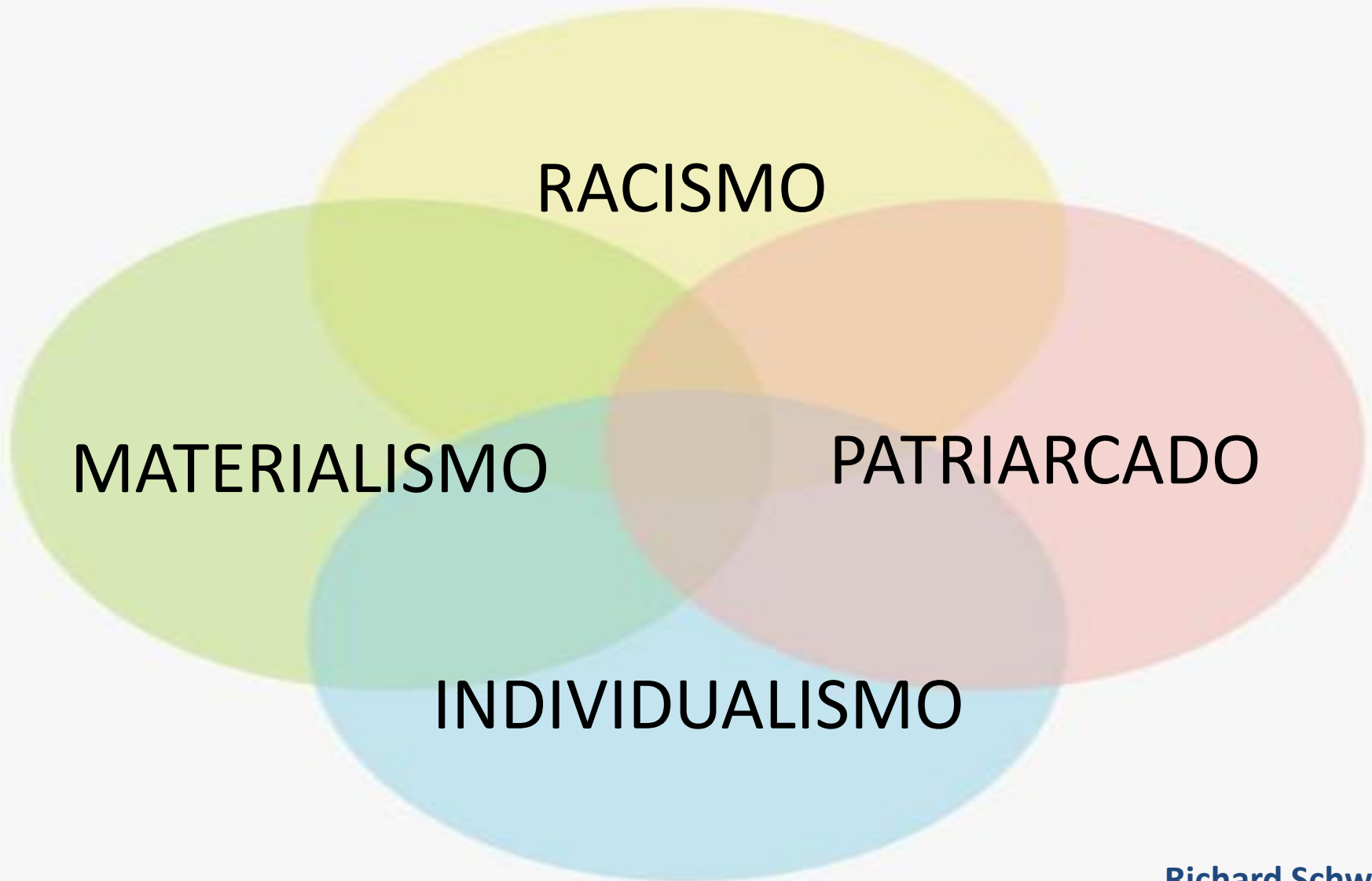
- 1. Controlar:** Tener el control de todos los comportamientos e interacciones
- 2. Perfección:** Estar siempre "bien", hacer lo "correcto"
- 3. Culpa:** si algo no sucede como lo planeas, culpa (a ti mismo o a los demás)
- 4. Negación:** negar los sentimientos, especialmente los negativos o vulnerables
- 5. Falta de fiabilidad:** no espera fiabilidad o constancia en las relaciones, está atento a lo imprevisible
- 6. Falta de resolución:** No esperes que las cosas se resuelvan o reparen porque podría tener que enfrentarse a sentimientos o revelaciones contra las que te estás protegiendo.
- 7. No hablar:** No habla abierta y directamente sobre comportamientos vergonzosos, abusivos o compulsivos.
- 8. Descalificación:** Cuando se produzcan comportamientos irrespetuosos, vergonzosos, abusivos o compulsivos, descalifícalo, niégalo o disfrázalo.
- 9. Comparar:** Compárate con los demás y destaca cómo no te sientes tan realizado, atractivo, inteligente... o tienes un nivel de privilegio por lo que no mereces sentirte como te sientes. Ser muy consciente de que no estás a la altura.

Cargas culturales:

- 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 absorben y 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 Principal teme trabajar con Cargas por Legado por:

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

PROCESO DE DESCARGA DE CARGA POR LEGADO

- **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 por Legado Familiar

Protocolo IFS:

Identificar

Desmezclar

Abordar los temores y preocupaciones de los Protectores

Ser testigo

Descargar

Invitación de cualidades perdidas o necesarias

Integración

Agradecimiento

Trabajar con Cargas Culturales

- **Nombrar** el sistema portador (“¿quién definió esta regla?”).
- **Identificar** la parte que se adaptó.
- **Validar** el coste de adaptarse.
- **Activar** dignidad/proprios términos.
- **Reconfigurar** identidad (orgullo y expresión genuina).