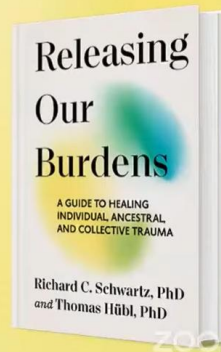


From Burden to Belonging: Healing Trauma Across Generations

*With Thomas Hübl, Dr. Richard Schwartz
& Tami Simon*



www.releasingourburdens.com/event



From Burden to Belonging: Healing Trauma Across Generations

De la Carga a la Pertenencia: Sanando el Trauma a través de las Generaciones

Transcripción de la Conferencia de Lanzamiento: "Releasing Our Burdens"

<https://www.youtube.com/watch?v=mgpnHajrAGA>

Participantes:

- **Tami Simon:** Anfitriona y fundadora de Sounds True.
- **Dr. Richard (Dick) Schwartz:** Fundador del modelo IFS.

- **Thomas Hübl:** Experto en trauma colectivo.
- **Fatima Finney:** Terapeuta IFS y consultora de competencia intercultural.

Apertura y Bienvenida

Tami Simon:

Bienvenidos, amigos. Es genial estar con ustedes en esta celebración especial del nuevo libro, Liberando nuestras cargas: Una guía para la curación colectiva, ancestral e individual. Estamos aquí con Thomas Hübl, Dick Schwartz y nuestra invitada especial, Fatima Finney, quien es responsable del capítulo 4 del libro: "Racismo, Ubicación Social y Trauma". Dick, para comenzar y establecernos, ¿podrías guiarnos en una práctica de IFS?

Meditación de Apertura: Conectando con las Partes

Dick Schwartz:

Me encantaría, Tami. Estoy muy emocionado de que finalmente estemos lanzando este libro; ha sido una labor de amor.

Para esta meditación basada en IFS, tomemos todos un segundo para enfocarnos en el interior y notar qué está sucediendo "detrás de escena". Vas a notar qué pensamientos están ocurriendo, qué tipo de emociones, sensaciones e impulsos hay.

Mientras notas toda esa actividad, te invito a imaginar que cada uno de ellos son emanaciones de diferentes partes de ti, de diferentes subpersonalidades. Es como si hubiera un pequeño colectivo dentro de ti teniendo todo tipo de conversaciones y emociones.

Por ahora, simplemente salúdalas. Hazles saber que ves que están ahí. E incluso si no las conoces muy bien, mira si puedes darles la bienvenida. A todas estas diferentes partes con todas sus diferentes opiniones, creencias y sentimientos.

Al hacer eso, podrías notar que eres capaz de separarte un poco de ellas. En lugar de estar lo que llamamos "fusionado" (*blended*), ahora las estás notando. Así que estás un poco separado. Tal vez sientas un poco más de espacio ahí dentro. Y desde ese lugar más espacioso, si llegas allí, mira si también

puedes extender algo de compasión hacia estas partes, incluso a las que usualmente te molestan. Hazles saber que entiendes que están tratando de protegerte, incluso si a veces les sale el tiro por la culata.

Algunos encontrarán que, al hacer esto, parecerá que estas partes se relajan un poco más. Hay aún más espacio en tu cuerpo y tu mente. Y si eso es cierto, entonces también estás accediendo a más de lo que llamamos tu **Self** (con S mayúscula), que es realmente tu esencia. Está justo debajo de la superficie de estas partes, de tal manera que cuando ellas se separan (*unblend*), tú accedes automáticamente a él.

Y luego, para los propósitos de este seminario, tal vez pregúntale a estas partes si alguna lleva energía que no te pertenece. **¿Alguien lleva creencias, emociones o energías que vinieron de alguien más?**

Tómate un momento... y cuando sientas que es el momento adecuado, puedes comenzar a regresar aquí fuera. Agradece a tus partes por lo que te permitieron hacer.

El Origen del Libro y las Cargas de Legado

Tami Simon:

Dick, ¿podrías compartir un poco sobre el origen de tu colaboración con Thomas y la participación de Fátima?

Dick Schwartz:

Había estado trabajando con lo que llamo "partes" durante varios años. Descubrí que parte de la razón por la que eran extremas era porque llevaban lo que llamamos Cargas (Burdens): creencias y emociones extremas que entraron en ti durante un trauma en tu vida, se adhirieron a estas partes y luego impulsaron la forma en que operan.

Mientras exploraba cómo ayudar a estas partes a descargarse, encontré algunas prácticas que facilitan eso, una de las cuales incluye lo que llamamos "**atestiguar**" (*witnessing*). Si estuviera trabajando contigo, Tami, y te enfocaras en una parte joven de ti (estas partes están congeladas en el tiempo, atrapadas en el pasado), le pediría a esa parte joven

qué quiere que sepas sobre lo que sucedió allá atrás. Empezarías a ver escenas de tu infancia.

Hacemos eso hasta que la parte siente que tú entiendes lo que pasó y lo malo que fue. Con el tiempo, la gente comenzó a ver escenas que claramente no eran de sus vidas, sino de la vida de sus antepasados. A veces ni siquiera de sus padres, sino de muchos años antes. La carga que llevaban provenía de un trauma que ocurrió mucho tiempo atrás.

Comenzamos a llamarlas **Cargas de Legado** (*Legacy Burdens*) en contraste con las cargas personales. Me interesé cada vez más en esto y quedó claro que no son solo los individuos los que las llevan. Algunas de estas cargas derivan de grandes eventos sistémicos colectivos que sucedieron a grupos étnicos y países.

Empecé a escuchar sobre el trabajo de Thomas y lo paralelo que era a lo que yo estaba hablando, y cómo él realmente había hecho eso con grandes grupos de más de mil personas. Nos pusimos en contacto para colaborar. Y mientras jugábamos con la idea del libro, estaba claro que **dos tipos blancos no pueden cubrir**

todas las cargas de legado que necesitamos abordar.

Fátima es una entrenadora en nuestra organización y una terapeuta IFS muy talentosa con mucha experiencia en cargas de legado de personas de color, así que me siento muy honrado de que ella estuviera dispuesta a escribir un capítulo sobre eso.

Del Saber Cognitivo a la Liberación Real

Tami Simon:

Creo que la gente tiene cierto nivel de conciencia de sus cargas de legado. La parte que se vuelve más misteriosa es: "¿Y ahora qué? ¿Cómo paso de esa conciencia a una liberación total de mi sistema nervioso?". Dick, mencionaste el proceso de "descarga". ¿Cómo ven cada uno de ustedes ese proceso?

Thomas Hübl:

Desde mi experiencia, uso un lenguaje un poco diferente al de Dick, pero es muy similar en esencia. Cuando muchas personas dicen "soy consciente de mis cargas de legado", saben que tienen algunas, pero es muy difícil sentirlas. Sentimos muchos

síntomas, pero no sentimos el verdadero trauma ancestral.

Creo que el primer paso es lo que Dick acaba de hacer en la meditación: tomar conciencia. El atestiguar (*witnessing*) crea un espacio que puedo sentir. El segundo paso es desarrollar una relación más profunda con esas partes que heredamos. Si esa relación funciona bien, podemos traerlas más a nuestra conciencia y ver qué se necesita liberar.

La diferenciación entre "sé que mis abuelos pasaron por la Segunda Guerra Mundial" y "puedo sentir más en mí mismo cómo se siente eso" es un gran factor de cambio. De lo mental a una conciencia sensorial.

Fatima Finney:

Estoy de acuerdo. La gente puede saberlo cognitivamente, pero hay un saber que va más allá de cómo pensamos sobre estas cargas. Invito a las personas a preguntarse: ¿Cómo funciona esta carga y por qué tiene sentido que esté allí para empezar? Porque muchas cargas, cuando se transmiten de

padres a hijos, especialmente las relacionadas con la supervivencia, están ahí por una razón.

Invito a tener paciencia. Así que diría: cuando lo sabes, ¿cómo lo sabes a un nivel más profundo que solo entenderlo cognitivamente? ¿Y puedes estar con el "por qué" de cómo llegó allí antes de intentar liberarlo?

Dick Schwartz:

Sí, pero también quiero movernos al lugar de la libertad, la parte de la liberación.

Fatima Finney:

¡Si fuéramos grandes especialistas en marketing diríamos "lean el libro"! [Risas] "Los dejamos colgando en el acantilado de sentir su trauma. ¡Adiós!".

Dick Schwartz:

Exacto. Como ambos dijeron, encuentras la parte que lleva la carga de legado en tu cuerpo. Una vez que haces eso, sales de tu mente pensante. Al abrirte y sentir curiosidad, aprendes de dónde vino. Las partes

pueden decirte: "Esto no me pertenece, lo obtuve de alguien más".

Luego, la siguiente pregunta a menudo es:

"Pregúntale a esta parte si le gusta tener que llevar esto". Muchas partes dirán inmediatamente que no, pero añadirán: "No pensé que tuviera opción" o "Tengo que hacerlo porque mi gente sufrió, así que yo también tengo que sufrir", o "No podemos olvidar lo que pasó".

Hay una variedad de razones por las que las partes son reacias a descargar las cargas de legado. A veces traemos a los antepasados (le pediría a Tami: "¿Podrías invitar a las personas que sufrieron a entrar?"). Sus espíritus aparecen y les preguntamos si necesitan que tú lleves esto por ellos. La mayoría de las veces, los antepasados dicen: "No, no tienes que llevar esto por nosotros".

Una vez que una parte está de acuerdo en que no quiere llevarlo más, podemos enviarlo fuera. El proceso de descarga (*unburdening*) implica preguntar a la parte si quiere entregarlo a los elementos: **luz, agua, fuego, viento, tierra**. La parte puede elegir la

luz, y entonces dejas que toda esa nube oscura vaya hacia la luz. Al hacerlo, la gente se siente mucho más ligera.

Thomas Hübl:

En mi trabajo con grupos grandes, cuando nos volvemos conscientes de un campo de trauma colectivo, primero nos damos cuenta del mecanismo de defensa contra ese dolor. Si no patologizamos eso, sino que creamos un interés y una relación con ese mecanismo (la supresión colectiva del dolor), entonces la información o experiencia congelada puede surgir literalmente.

El grupo se convierte en una especie de estanque (*pond*), y ese estanque refleja la información que no podemos ver con nuestros ojos regulares. Si lo permitimos, podemos aprender de ese pasado congelado. A esto lo llamamos aprendizaje postraumático. Procesamos el pasado no procesado y crecemos.

"Mar de Coraje" y la Interconexión

Fatima Finney:

Al escucharlos, me viene a la mente el "Mar de Coraje". Se necesita coraje para mirar las cosas que no queremos mirar o que nos han condicionado a no mirar. También la importancia de la comunidad. Si no sientes que tienes el coraje para mirarlo por ti mismo, busca con quién puedes hacerlo. ¿Quiénes son las personas que pueden sentarse conmigo mientras trato de hablar de lo inefable?

Tami Simon:

En el libro hay una frase impactante: "No existe tal cosa como la salud individual". Que nuestra salud es siempre parte de un sistema interdependiente. ¿Cómo cambia eso su visión?

Dick Schwartz:

Estoy convencido de que la mayoría de las guerras y grandes conflictos en el mundo son producto de estas cargas de legado. Cuando las personas están dispuestas a descargar esas cargas, tanto su salud mejora como su visión de los demás cambia dramáticamente.

Podríamos hacer un ejercicio donde piensas en un enemigo. Al principio se ve monstruoso. Luego encuentras la parte en ti que lo ve así, haces que esa parte dé un paso atrás, y miras a través de los ojos del Self. Ves a una persona completamente diferente; ves más allá de sus protectores y ves el dolor que impulsa a esa persona. Tienes compasión. Muchas cosas seguirán enfermas, interna y externamente, hasta que podamos llegar a esto y descargarlo.

Thomas Hübl:

La idea de que los individuos son partículas separadas está obsoleta. No tendríamos esta conversación sin el aire que respiramos. Cada mecanismo de defensa de un niño es "ecosistémicamente relevante". Diseña el ecosistema. Si creo ecosistemas más saludables, mi salud no está solo en mí, sino a mi alrededor. Estamos caminando como ecosistemas interdependientes.

Fatima Finney:

Cuando pienso en esa frase, siento que es una invitación a ir más allá del individuo. Pienso en el "individualismo tóxico", especialmente aquí en los Estados Unidos, donde tanta gente está condicionada a sentir que "solo soy yo aquí".

Muchos de mis clientes no quieren hablar de la familia. Esa línea sobre que no existe la salud individual es un llamado a pensar: ¿Qué contextos llevaron a mi salud biológica, relacional y emocional? Lo que absorbes de tu línea familiar, de tu cultura laboral, de tu comunidad, del país del que emigraste. Reconocer eso puede ser un suspiro de alivio: "Oh, en realidad no se trata solo de las elecciones individuales que hago". Es una interacción.

Racismo y Liderazgo del Self

Tami Simon:

Fátima, escribes sobre cómo el racismo persiste a través de la evitación de hablar de ello. ¿Cómo podemos traer más Liderazgo del Self a estas conversaciones?

Fatima Finney:

A veces, solo escuchar la palabra "racismo" saca a la gente de su centro. Invito a los oyentes a notar qué pasó en su cuerpo cuando Tami nombró el racismo. Automáticamente surge una actitud defensiva o de guardia.

Para traer Liderazgo del Self, pienso en la **C de Claridad**:

1. **Claridad de la historia:** ¿Por qué ha estado aquí el racismo? ¿Qué función ha servido para la superioridad?
2. **Claridad sobre nuestra ubicación social:** ¿Dónde nos sentamos actualmente en la sociedad que nos da poder para ayudar a aliviarlo?

Dick y Thomas tienen más poder conferido en sus identidades como hombres blancos, lo quieran o no, comparado conmigo como mujer negra musulmana. Cuando entendemos nuestro poder, queremos asegurarnos de usarlo todo. Yo también tengo poder con personas que tal vez nunca escucharían nada de lo que ustedes dos digan.

Dick Schwartz:

La supremacía blanca es una de las cargas de legado con las que trabajo en grupos de personas blancas. A menudo son muy liberales y dicen "no, no tenemos nada de eso". Pero si creces en los EE. UU., no puedes no tener cargas de supremacía blanca dentro. Para ser una "buena persona", tendemos a exiliar la parte que lleva esa carga, y entonces opera inconscientemente. En grupos de personas blancas, simplemente hacer que admitan primero que eso está ahí, y luego colectivamente vayan y encuentren esa parte que lleva esa creencia racista y la descarguen, es una respuesta a cómo nos convertimos en una cultura menos racista.

Thomas Hübl:

Quiero subrayar lo que dijo Fátima. Cuando nos activamos (estrés, alerta) o nos adormecemos (indiferencia, distancia) ante estos temas, son momentos de detonación (trigger moments). Si no lo patologizamos ("no debería estar activado"), podemos volvernos curiosos sobre estos diferentes estados. Desde ahí puedo crear una regulación

diferente en mí mismo y tener más capacidad para sentir a los demás en el espacio, creando un ambiente cálido que ayuda a otros a calmarse.

Cierre e Integración

Tami Simon:

Hemos tocado solo algunos puntos del libro. Thomas, ¿podrías llevarnos a una breve práctica de integración?

Thomas Hübl:

Claro. Tomemos una respiración y sintamos el cuerpo. Nota qué está presente dentro de ti mientras escuchas esta conversación. Deja que algunas de las semillas de esta conversación caigan un poco más profundo en tu cuerpo. Si tu cuerpo fuera la tierra, y las ideas fueran las semillas... deja que caigan en la tierra fértil de tu experiencia.

Por unos momentos, deja que tus exhalaciones te lleven a las partes de tu cuerpo que se sienten cálidas, relativamente seguras, arraigadas y conectadas. Tal vez haya algún flujo pulsante. Lugares donde puedes simplemente descansar en ti mismo.

Tal vez estos lugares también tengan algún espacio interior. Y con ese arraigo más profundo, toma un par de respiraciones y regresa lentamente a la pantalla.
