

PARTE III: Patrones Relacionales

📅 Fecha @July 20, 2022

REPASO COMUNIDAD EMOCIONALMENTE SANA

- **Esté preparado**
- **Habla por ti mismo**
- **Respeto a los demás**
- **No intentes arreglar, salvar, o corregir a otras personas**
- **No haga suposiciones**
- **Confíe y aprenda del silencio**
- **Mantenga la confidencialidad**
- **Consistencia**
- **Sal de tu zona de comodidad**

PREGUNTAS SOBRE LA PRACTICA DE LA SEMANA PASADA

- ¿Hay alguien que no había hecho el genograma que lo pudo hacer la semana pasada?
- ¿Cuál fue una idea, evento o patrón de su familia de origen que fue sorprendente o nuevo para para ti? Si nada le llamó la atención, comparte el evento o patrón de su familia de origen que cree que ha tenido el mayor impacto en su vida hasta la fecha.
- ¿Alguna “victoria” de esta semana que alguien obtuvo al hacer la práctica con la que te gustaría animar a todo el grupo?
- ¿En que creen que nos ayuda el decir a diario estas declaraciones de la biblia?

LEA ESTE RESUMEN

Volver atrás no siempre es fácil.

Como muchos de ustedes han descubierto, identificar el pecado y el quebrantamiento generacional no es una tarea fácil. Pero el objetivo final es desarrollar un marco de tu vida que te ayude a identificar de dónde vienes, para que puedas comprender mejor quién eres y hacia dónde vas.

A medida que profundizamos en nuestro pasado, descubriremos que no solo hay pecados, sino también patrones en nuestra familia de origen que han tenido una gran influencia y poder sobre nuestras vidas. Los patrones, por su propia definición, son repetitivos y, por esa razón, muchos de estos patrones han servido como plataformas sobre las que hemos construido nuestras vidas. Pero si nuestros cimientos están agrietados, toda nuestra casa está en peligro.

En la semana tres de nuestra Práctica nos enfocaremos en identificar patrones relacionales de nuestra familia de origen y cómo esos patrones han impactado nuestra capacidad de relacionarnos con los demás y con Dios. Después de todo, cómo te relacionas (con otros) es cómo te relacionas (con Dios)

Nos enfocaremos en identificar patrones relacionales como separación, divorcio, se volvieron a casar, abandono, adopción, abandono emocional, etc., y luego comenzaremos a identificar patrones relacionales más sutiles y encubiertos que hemos aprendido en nuestra familia de origen y que continúan influyendo en la forma en la que nos relacionamos con los demás y con Dios.

Por favor, no dejes que esta práctica te asuste. Confíe en el Espíritu Santo para que lo ayude con la tarea que tiene por delante y apóyese en su Comunidad para obtener apoyo emocional.

LEEAN A LA BIBLIA JUNTOS

Fuimos creados como seres emocionales y, a medida que vemos cosas de nuestro pasado, estamos obligados a experimentar una variedad de emociones. Con eso dicho, **es importante que recordemos que Dios ha ido allí antes que nosotros y puede encontrarse con nosotros en esos lugares.**

Salmos 139:13-18

- Al leer este Salmo, ¿qué frase se destaca o te reconforta y por qué?
- ¿Cómo te ayuda este Salmo a sentirte más amado y valorado por Dios?

- ¿Cómo te afecta el hecho de que Dios te conozca íntimamente, específicamente cuando miras tu pasado?

PRÁCTICA DE LA SEMANA

Nota:

- **Los ejercicios de esta semana van a tomar entre 1 y 2 horas y puede requerir que se conecte con algunos miembros de su familia.**
- **Aunque esta es la semana tres, en la guía del genograma van a aparecer bajo la semana dos.**

Aquí está la práctica de la semana:

EJERCICIO 1: PATRONES RELACIONALES

- Saque su guía del genograma y acomódese en un lugar cómodo y tranquilo y guarde cualquier otra distracción.
- Invita al Espíritu Santo a que dirija y guíe tu mente y tu corazón, y dale tu paz a través de este ejercicio.
- Repase su genograma, y luego vaya a la pág. 6 y completa los siguientes patrones relacionales usando la guía provista:
 - Separación, divorcio, se casó de nuevo, abandono, adopción, enredo relacional, co-dependencia, ausencia emocional, relaciones sexuales, viviendo en unión libre, sexismo, relaciones desconectadas, relaciones desconectadas pero reparadas, cercanía relaciones distantes, abuso sexual, abuso físico o abuso emocional.
- Tómese unos minutos e identifique y anote cualquier patrón relacional que haya descubierto. A continuación se enumeran algunos ejemplos de lo que debe buscar:
 - Patrones de nacimientos, muertes, crisis natural.
 - Patrones de cercanía y distancia.
 - Patrones de presencia emocional, co-dependencia y profundidad

Patrones de relaciones desconectadas o enredos emocionales
Patrones de dominación o sumisión.

- En este punto, tenga en cuenta las emociones que está sintiendo. Invita y permita que el Espíritu Santo te ayude a identificar y procesar estas emociones.
- Escribe: Tómame unos minutos para escribir cómo te ha impactado emocionalmente el hacer este ejercicio.
- Ora: Pídele a Dios que te consuele, te proteja y continúe ayudándote a hacer conexiones entre tu pasado y tu presente.

EJERCICIO 2: FORMAS DE APEGO

- Lea cada uno de los estilos de formas de apego enumerados en la página 7.
- Tómese unos minutos y ore. Pídele al Espíritu Santo que te ayude a guiarte mientras revisas las formas de apego en la guía.
- Marque la casilla que crea que se aplica y describe su relación predeterminada (la que siempre/mayoría de veces ocurre en cada una de sus relaciones).
- Tenga en cuenta que estos no prescriben o describen en tu totalidad. Haz tu mejor esfuerzo para identificar el estilo que crees describe mejor tu forma de relacionarte.
- Si está casado o tiene una relación seria, hable sobre sus hallazgos con su esposo(a) o pareja.

EJERCICIO 3: MAL POR BIEN

- Ubique el ejercicio (en la página 7) y responda la siguiente pregunta:
¿Qué cosas malas en su vida e historia familiar ha usado Dios para bien? ¿Y cómo?
- Responder y reflexionar sobre esta pregunta debe fomentar un espíritu de gratitud. Tómese uno o dos minutos para agradecer a Dios por su capacidad de sanar, transformar y liberar.
- Si quieres, vuelve a leer la historia de José al final del Génesis. Medita en Génesis 50:19-21. Busque paralelos con su propia historia.

Nota: Recuerda que esta práctica está en la guía del genograma bajo la semana dos.

CONCLUSION

Como dijimos la semana pasada, esta es una de las prácticas más difíciles porque está cargada emocionalmente. La meta NO ES terminar la práctica y pasar a lo siguiente.

La meta es lidiar con nuestro pasado para avanzar al futuro.

Y recuerda estas tres recomendaciones.

1. **Tomate el tiempo necesario para hacer esto:** No tienes que hacer todo, solo lo que te sientas capaz.
2. **Comprometete contigo mismo:** Recomendamos que hagas esta practica durante tu tiempo de silencio y quietud. Pero sin importar cuando lo hagas, haz el compromiso de que si lo vas a hacer.
3. **Apóyate con tu facilitador:** Este es un camino PARA NO HACERLO SOLO. Apóyate de tu facilitador en cualquier momento, para esto Dios ha puesto estas personas en nuestra vida. Esta es una práctica para hacer en comunidad.**COMIENZA EN ORACIÓN (5 MINUTOS)**
Pídale a alguien que dirija una oración pidiéndole al Espíritu Santo que dirija y guíe su tiempo juntos.