

Seminario Teológico de Puerto Rico
Extensión de Alliance University
Programa doctoral
San Juan, Puerto Rico

Viaje familiar

Requisito parcial del curso de
Formación espiritual para liderazgo global – DML 811

Rosaura Ortiz Batista

Fecha: 02 de diciembre de 2022

Profesor: Dr. Javier Gómez

Otoño 2022

Día de la clase: lunes a viernes

Hora de la clase: 5:00 -10:00 pm

Data encontrada

La construcción de un genograma no es tarea fácil. El tratar de construirlo ahora a mi edad de 69 años, fue difícil, ya que, la gran mayoría de las generaciones anteriores a la mía la de mis padres y de mis abuelos han fallecido. Me hubiera gustado haberla realizado cuando al menos mis padres estaban con vida. Las personas que entrevisté como parte de este trabajo fueron: (1) Tía paterna Hilda (85 años) – (2) Prima hermana materna – Diana (68 años); (3) Prima hermana materna – Nilsa (75 años); (3) Hermana Marilú (41 años)– segundo matrimonio de mi Padre, una generación más joven; (4) Lucy (75 años) - pareja consensual de mi Padre y (5) yo misma, mis recuerdos. Al realizar el recorrido por las generaciones previas he podido identificar muchas disfunciones en mi familia. Aunque mucha de estas ya las conocía, pero al verlas como un todo es más difícil asimilar y aceptar. A la misma vez puedo ver de dónde salen algunos de mis comportamientos o reacciones. Pero, sobre todo, he podido ver que cuan grande es la misericordia de Dios y su obra en mi vida, que a pesar de todo siempre me ha protegido aun cuando estaba fuera de sus caminos. A continuación, las cosas más relevantes encontradas en ese recorrido familiar.

Mi familia eran familias pobres, trabajadoras, pero a la misma vez un tanto conformistas con sus situaciones. Mis bisabuelos y abuelos vivieron la transición de un gobierno español a un gobierno de intervención americano. Los hombres asumían sus roles de ser proveedores del sustento inmediato y las mujeres también participaban, pero más bien antes de casarse. Una vez casadas, se sometían al rol de ama de casa. Ellos mayormente trabajaban en fincas, en el corte de caña y en la industria de la aguja (las mujeres). Creo que de ahí nace mi responsabilidad al trabajo, la necesidad de ser proveedora y la necesidad de ahorrar porque yo no quería contentarme con la misma situación y buscaba prosperar. La autoridad en la familia de mi papá

estaba en manos de mi abuela, aparentemente era la del carácter para la disciplina. Mi abuelo, el cual fue descrito como un hombre bien bueno y humilde, le dejaba la disciplina a mi abuela. Una vez el falleció, mi papá asumió la autoridad de la casa frente a sus hermanas y la responsabilidad de ser el proveedor de la familia a pesar de no ser el hermano mayor. En el caso de la familia de mi mamá la autoridad en el hogar radicaba con su papa, a pesar que no vivía bajo el mismo techo. Luego de su muerte la asumió mi tío. Muy poca información pude obtener de la generación anterior a mis abuelos.

Ninguna de las generaciones previas alcanzó una educación académica o estudios superiores. Mi papá fue el único que rompió con los trabajos manuales tradicionales e hizo carrera militar. A través del ejército logró terminar su cuarto año y completar certificaciones vocacionales en mecánica de autos y preparación de rótulos comerciales. Tanto mi papá y mi mamá si querían que estudiara para que nuestra situación fuera diferente. Yo fui la primera en mi familia en completar estudios universitarios y lo hice con honores. Mi hermana me siguió como también algunos de mis primos, rompiéndose así la falta de educación y progreso en la familia.

Mucho de los matrimonios en la familia eran disfuncionales, había convivencias consensuales y adulterios. Mi papá previo a casarse con mi mamá había tenido un matrimonio anterior y luego de 20 años de estar casado con mi mamá se unió a vivir consensualmente con Lucy. Por otro lado, el abuelo materno, tenía a su esposa oficial con dos hijos y dos relaciones consensuales adicionales, una de ella siendo mi abuela con la cual procreó 4 hijos y con la otra pareja consensual procreó 2 hijos. Todas estas relaciones se dieron en el mismo barrio donde vivía, todas a poca distancia una de la otra.

En la familia no se cultivaba un ambiente cristiano. Todos se consideraban “católicos” pero en práctica sólo eran católicos de Viernes Santo, bautismos y bodas. Mis primeros grados

elementales los curse en un colegio católico en Estados Unidos y durante ese periodo de estudios en el colegio, mis padres sí apoyaban las actividades católicas que nos requerían como familia. En la familia materna, incluyendo a mi mamá, practicaba el espiritismo; mi bisabuela y mi tía era “médiuns”. Sin embargo, luego que mi mamá conoció al Señor ya en su adultez, discontinuó esta práctica por completo. El cristianismo entró a mi familia con miembros de mi generación, influenciando entonces las generaciones anteriores.

En cuanto a prácticas adictivas, mi papá era un fumador compulsivo de cigarrillos, adicción que comenzó de niño y luego sostenido en el ejército. Aunque dejó de fumar en su adultez mayor, ya el daño a sus pulmones estaba hecho, muriendo de cáncer en los pulmones. En mi familia materna, mis tíos y primos eran adictos a bebidas alcohólicas. Esto perturba los hogares porque llegaban borrachos a pelear con sus esposas sometiéndolas a maltrato psicológico y verbal. Esto afectaba directamente a mi madre porque mi abuela vivía con mi tío y primo que eran alcohólicos y ella tenía que interactuar frecuentemente con la situación. Esto le causaba tristeza, miedo y coraje. Recuerdo que yo buscaba todas las excusas posibles para no acompañar a mi mamá a la casa de la abuela porque no me gustaba el ambiente. Mi relación con la abuela materna no era bien cercana como normalmente se espera entre abuelos y nietos.

Las familias tanto de mi papá y como de mi mamá eran distantes unas con las otras y entre ellas mismas. Sí se reconocían como familia cuando se veían. Pero no había reuniones familiares para compartir con primas y primos, ni comunicación abierta entre los miembros. Tanto es así que cuando fui a escribir el nombre del abuelo paterno en el genograma me encontré que ni siquiera sabía su nombre, nunca vi un retrato de él y nunca recuerdo que se hablara de él en la casa. En el caso del abuelo materno, aunque sí sabía su nombre; y sí conocía algunas cosas

de él; pero era bien poco lo que hablaba de él; él falleció siendo una niña pequeña, así que no lo recuerdo.

Hubo mucha falta de apego y conexión entre los miembros de la familia, inclusive dentro de mi propio núcleo familiar. Siempre hubo una distancia no intencionada entre mi papá y yo (aunque nos queríamos). Cuando mi madre salió embarazada, mi papá aceptó una asignación especial del ejército en Panamá durante esos meses, porque a mi mamá le dio la “mala barriga” con él. Ese distanciamiento también se podía deber a que él quería un niño, pero yo nací niña (yo soy la hija mayor). Yo era una niña inquieta así que recibía muchos regaños de parte mi papá para que estuviera quieta. Lo recuerdo como un padre lejano, nunca invirtió tiempo para tratar de conocerme y entenderme, y tampoco fue un padre afectivo. Carecí de una relación padre-hija presencial y real, ni lo tuve en mis abuelos porque ellos habían fallecido. Las relaciones entre mi padre y mi madre no eran de apoyo mutuo, mi padre tomaba las decisiones y mi madre las tenía que acatar, aunque no había violencia física entre ellos, si entiendo que había violencia psicológica. A mí no me sorprendió su separación y tristemente tengo que admitir que me alegré que se fuera finalmente de casa.

Evaluación reflexiva y crítica

Este viaje familiar ha sido uno de los trabajos más difícil que he tenido que hacer por varias razones: (1) la poca información profunda y real que pude descubrir más allá de las cosas que ya sabía y (2) la poca conexión familiar aun en esta época y aun viviendo en lugares cercanos. Uno de los sentimientos más grandes que me produjo este recorrido fue tristeza. Tristeza por el desarrollo familiar en general, la falta de medios económicos, la falta de educación, que debieron tener impacto sobre ellos. Tristeza por la desconexión familiar y la falta de soporte correcto de los unos a los otros. Pero la tristeza más grande fue ver la falta de Cristo

en el centro de nuestras vidas y, por ende, que no se haya podido romper esas situaciones familiares, sociales y culturales que los rodeaban; dejándonos a nuestra generación ese legado. Gracias a Dios, algunas de estos patrones se han ido rompiendo. Cristo ha entrado en nuestra familia. Él ha sido aceptado por varios miembros en la familia marcando así y provocando cambios en nuestras vidas como influenciando poco a poco cambios en los otros miembros de la familia.

Las cosas más significativas que he aprendido a través de este recorrido, como de otras actividades previas de formación espiritual, es que me han permitido reconocer como he tratado de manejar o cubrir las situaciones en mi familia con otras realidades, quizás por vergüenza o por el propio dolor que ellas provocaron. Había creado un mundo aparte como si yo no formara parte de ella y que esas cosas no tenían que ver conmigo. También he ido aprendiendo lo sumamente importante de enfrentar las realidades escondidas en nuestra familia de origen, primero para ver el impacto que ha tenido y que todavía tienen en nuestra vida y para poder ser libres en el caminar con Cristo. Como nos dice Peter Scazzero “debo volver atrás y comprender que fue lo que pasó, para que comience a quedar realmente en el pasado.”¹ Y como nos dice Rob Reimer: “No hay transformación sin confesión. No hay victoria en la clandestinidad. No hay avance en el secreto.”²

Esto también me ha llevado a reflexionar en la responsabilidad que yo tengo con las generaciones subsiguientes, especialmente con la de mi hija. Por eso he ido compartiendo lo aprendido con ella, mi pasado, mi impacto, y bien importante cómo Cristo me ha ayudado en ese proceso. Quiero modelar y darle la oportunidad a mi hija, para que ella también pueda mirar a

¹ Peter Scazzero, *Espiritualidad emocionalmente sana: es imposible tener madurez espiritual si somos inmaduros emocionalmente* (Miami, FL: Editorial Vida, 2015), 12.

² Rob Reimer, *El Cuidado del Alma: Siete Principios Transformadores* (Franklin, TN: Carpenter's Son Publishing), 40, Kindle.

aquellas cosas que yo haya podido influenciar en su vida y en su caso particular que no tenga miedo de escudriñar el efecto en su vida la de su familia biológica y el hecho que fue cedida en adopción.

Los patrones generacionales de disfunción que han impactado mi vida los puedo resumir en déficits de amor y de apego: la falta de conexión entre mis padres, yo con ellos, y con el resto de la familiar. Esto fue creando también una falta de confianza con otros. Sé que debe haber más cosas y sé que irán saliendo a la superficie a medida que me mantenga con el mismo anhelo de continuar madurando espiritualmente, en intimidad con el Señor y dándole permiso al Espíritu Santo para que me señale esas cosas. El Señor en su amor y misericordia lo ha ido haciendo poco a poco, dándome tiempo para asimilar y trabajar esos conflictos. Creo que una de las cosas más importantes que he aprendido a través de estos años en mi jornada espiritual es estar pendiente a mis reacciones y preguntarme por qué estoy reaccionando de esa manera y pedirle al Espíritu Santo que me ayude a escudriñar ese por qué y me permita ver las verdades detrás de esas mentiras que acepté.

El impacto de los patrones generacionales (aunque posiblemente no los identifiqué todos por la falta de información) los he recibido básicamente a través de mis padres, que fueron mi contacto más directo. Mis primeros años de niñez los pasé junto a mis padres fuera de Puerto Rico debido a las asignaciones de mi papá en el ejército. Esto tuvo consecuencias positivas y también negativas. Entre las positivas fue la oportunidad de ver otras culturas, estar expuestas a otros ambientes, más facilidades especialmente de educación. El beneficio de esto es que me ha permitido tener una visión más amplia de las cosas, de las personas y el entender que hay maneras diferentes de vivir. La parte negativa fue el poco contacto con familia extendida y con otras personas. Mi padre no permitía que tuviéramos amistades, aparte de las que pudiéramos

tener en la escuela, pero sin compartir más allá de los confines escolares. Sus propias amistades eran limitadas. Su manera de criar reflejaba mucho su acondicionamiento militar. Para mis años de preadolescencia, debido a la guerra de Vietnam, mi papá nos trajo a Puerto Rico y conviví esos años con mi madre. Poco tiempo compartí con mi papá en esos años, a penas una o dos cartas al año. Aunque mi mamá nos dio más libertad, mantuvo poco contacto práctico con la familia de mi padre, si más con su familia, con la cual no querría compartir por lo que expuse anteriormente. Cuando mi padre finalmente se retira del ejército ya yo estoy en la escuela superior en PR. Aunque mi padre sigue con la misma autoridad y forma de criar, inicia una relación adultera con una persona en el mismo barrio, romper el matrimonio y se une en una relación consensual que mantuvo hasta su muerte. Procrea dos hijas, creando más distanciamiento en la familia.

¿Cuál ha sido el impacto en mi vida? He crecido con sentimientos de “no estar a la altura de...” o sea con una baja autoestima; con inseguridad; de no ser aceptable; de no ser adecuada; de no ser digna de ser amada; con desconfianza. No tengo amistades cercanas. Aunque participo en la iglesia, en el seminario, reuniones familiares, etc., no he desarrollado amistades de mucha intimidad o cercanías verdaderas. Funciono mejor en núcleos pequeños. La falta de aprendizaje de vivir en un ambiente familiar saludable de conexión me ha limitado en la manera de interacción con otros. Por eso entiendo que indirectamente me tiendo a aislar, manteniéndome alejada de grupos, creando excusas para no participar con otros, aun cuando deseo la compañía. Busco escapar de las situaciones en mis estudios o en mi trabajo. Para afrontar y esconder estos sentimientos, mis conductas eran de perfeccionista, crítica, defensiva, controladora y adicta al trabajo. Trataba de controlar las situaciones o de arreglar las cosas sin pedir ayuda, buscando resolver las situaciones por mí misma. Hago un alto aquí para darle las gracias a Dios, porque Él

siempre vino a mi rescate y me ayudó ... y todavía lo hace. Estas conductas tuvieron impacto en mi vida profesional, aunque fui exitosa en escalar posiciones que eran difíciles para las mujeres en ese tiempo; pero siempre puse el fin en mente, o sea en que el proceso tenga éxito, sin darle la misma importancia a las personas. No me detenía a evaluar el impacto que tenía o podía tener en ellas, ni me tomaba el tiempo para tratar de escucharlas y entenderlas. Esto es algo que he tomado consciencia en estos años de formación espiritual y trato de trabajar situaciones con intencionalidad de poner las personas primero. Yo trabajo en la iglesia y si no estoy consciente puedo caer en la misma conducta y perderme en las acciones o las obras que queremos ver y se me puede olvidar mirar aquello que no está a la simple vista de nuestros ojos, que sólo se pueden ver con el corazón, con el tiempo que damos, con nuestros oídos para escuchar. Estoy aprendiendo a entregar todo mi control al Señor; porque no se trata de mí, la obra es de Él, así que puedo detenerme a ver y a escuchar a las personas.

La falta de apego, especialmente el de mi padre, causó que yo necesitara afirmar mi identidad. No entendía por qué no era aceptada, amada, especial para mi padre. Eso me llevó a creer que mi valor dependía de mi desempeño, que solo así me iban a querer y aceptar. Algo positivo que salió de esto fue que hice todo lo posible por destacarme, académicamente, y luego profesionalmente. Pero este proceso de destacarme también tuvo implicaciones negativas porque esto requería que yo estudiara más, trabajar más y no sacara el tiempo para buscar compartir con otros. Me había creído las mentiras del enemigo de que no era querida, aceptada y significativa. Tardé muchos años en realizar que el único lugar que debía buscar mi identidad, porque sólo ahí radica, es en Cristo.

El viaje familiar lo había comenzado años atrás, pero quizás no de manera tan formalizado. Las clases previas de formación espiritual tomadas como parte de la Maestría en

consejería en el Seminario, como el programa de EMPOWEROne, como libros leídos, ya me habían encaminado en la búsqueda de la raíz de mis sentimientos y conflictos. La relación con el Señor me está permitiendo ver y trayendo nuevas verdades a mi vida. Mis nuevas verdades son: (1) soy amada (1 Jn. 4:9,10), Él me amó primero y *“aunque mi padre y mi madre me abandonen, el Señor me recibirá en sus brazos”* (Sal. 27:10, NVI); tengo un Padre perfecto que me amó antes de que yo hubiera nacido. (2) Soy aceptada y tengo valor, *“¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!* (Sal. 139:14, NVI); el Señor me hizo como soy y su creación es perfecta así que no soy un aborto. (3) Soy adecuada, como mujeres fuimos hechas adecuadas por Dios para ser compañeras en este mundo (Gn. 2:18); ¡soy adecuada porque Dios me creó! (4) y no tengo que tener miedo, que no estoy sola, *“El Señor es mi pastor, nada me falta* (Sal. 23:1, NVI); y sé que Él me dice *“no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa”* (Is.41:10, NVI). Él siempre está conmigo y no tengo que temer porque el cuidara de mí y proveerá mis necesidades. A medida que continuo mi jornada por las Escrituras le pido al Espíritu Santo que continúe iluminando esas verdades para mi vida, para mis necesidades. En adición, necesito continuar con disciplinas espirituales que me permitan ser *“transformad[a] mediante la renovación de [mi] mente”* (Ro. 12:2) y despojar *“de [mi] vida cualquier cosa que [me] impida avanzar, especialmente el pecado que nos hace caer tan fácilmente”* (Heb. 12:1, PDT). Es necesario mantener conciencia de los sentimientos o pensamientos que me invadan para filtrarlos a través de la verdad de la Palabra. Estoy entrando en un ciclo de paz que luce como: soy adecuada, aceptada y amada ¿Estoy totalmente sana? No. A veces hay personas que dicen algo, o hacen algo, o películas que veo con una relación hermosa entre padre e hija, que me activan los viejos sentimientos, pero inmediatamente sin permitir que

hagan residencia en mi mente, comienzo a háblame las verdades del Señor. Tengo la gracia de Dios, combato esas mentiras con Sus verdades, Él es mi Padre Celestial, y sólo Él es el único padre perfecto y yo soy su hija amada.

Otra de las áreas, en las cuales las dinámicas relacionales de mi familia de origen, aún impactan la manera en que me relaciono con amigos y familiares, es el área de control y orden. Cuando veo situaciones que pueden ser de conflicto, o de falta de orden tiendo a querer tomar inmediatamente el control y seguir las reglas establecidas. Cuando me percaté de esto, intencionalmente establezco un “detente” y tomo un tiempo para elevar la situación en oración, pedir la guía del Espíritu Santo, y dar tiempo a su obra, no a la mía. Esta es un área que el Señor sigue trabajando conmigo y a veces se me hace difícil, de manera especial en la iglesia. A pesar de mi edad cronológica, gracias a Dios, gozo de buena salud, tengo energías para compartir, pero actualmente estoy en una congregación de personas adultas que se sienten viejos y hay muchos que están enfermos. Esto está siendo de reto en mi vida, pero entiendo que el Señor me está utilizando esto para seguir formando o transformándome. He aprendido a tener más paciencia y esperar el obrar del Espíritu Santo. Esto es crucial para llevar el ministerio a la manera de Cristo; para Cristo las personas era lo más importante.

Otra de las áreas, en que esas dinámicas relacionales en mi familia de origen, ha impactado mi relación con amigos y familiares es en el área de confianza. He llegado a ser desconfiada pensando que no me están buscando a mí, por mí, sino porque quieren algo de mí. Esto entiendo que su raíz se ancla en la falta de apego y conexión, pero también por mis malos entendidos de identidad. Una vez más veo el Señor obrando y me veo más consciente de mis pensamientos y elevando estos al Señor. En momentos que se me está haciendo difícil, entonces escribo esos sentimientos en mi diario. Al escribirlos me permite separarlos de mí un momento,

presentarlos al Señor en oración y esperar. Me encanta cuando regreso más tarde a lo escrito y al leerlo nuevamente me percatarme del cambio en perspectiva y en sentimientos.

Terminando esta sección y respondiendo a las preguntas: ¿y ahora qué?, ¿qué puedo hacer para seguir avanzando en este viaje familiar?, lo siguiente: confiando en la dirección del Espíritu; pero no digo esto como un estribillo, sino en una intimidad, una búsqueda intencional. No tener miedo a lo que podamos ir descubriendo de nosotros mismos en la compañía de Cristo. Cuando el escogió sus discípulos había en ellos muchas de las mismas cosas que el ambiente, la cultura e inclusive la iglesia va formado en cada uno de nosotros, sin percatarnos. Nos ocurre cuando no estamos sumergidos de manera verdadera en las escrituras y en diálogo con el Señor y buscando lo que verdaderamente están detrás de las palabras que leemos en la Biblia. Tenemos que buscar el corazón del Señor en ellas y así poder dirigir nuestros pasos.

El recorrido que hemos hecho a través de la formación por nuestra familia, debemos extenderlo a otros medios de formación como: la educación académica; la vida profesional; inclusive la iglesia con un ambiente “bounded set”³. A través del recorrido familiar, he podido recordar instancias tanto en mi educación, como en mi profesión y en mi iglesia, reforzando esos patrones encontrados. También debemos buscar aquellos patrones o intentos de patrones correctos que hemos ignorados y entender por qué los ignoramos.

Reitero que este recorrido me ha permitido ver la importancia de compartir esto con mi hija; porque sé que ella de alguna manera hereda a través de mí esos patrones. Creo que de alguna manera siempre he estado consciente de esto, y durante su crecimiento he provocado oportunidades de diálogo y que ella pueda hacer preguntas y expresar sus opiniones. Cada persona es diferente, aun entre hermanos esos mismos patrones pueden tener impactos diferentes

³ Hago referencia a los conceptos presentados por Ron Walborn, “Bounded Set/Centered Set” in *Personal Spiritual Formation* (New York:180MediaGroup, 2010).

en ellos, a unos nos afecta más que a otros y las respuestas o la manera que lidiamos con ella va a variar. Por eso es importante también extender este ejercicio a los otros hermanos y que juntamente podamos hablar sobre ellos. Es una manera de conectar y a la misma vez desarrollar esa empatía con nuestra familia y poderlos ayudar. Es una manera de compartir la obra de Cristo en nosotros.

Hallazgos e Implicaciones

1. Puedo romper con los patrones negativos de mi familia de origen. Estos no tienen que seguir dirigiendo o impactando mi vida. En Cristo tengo la fuerza, la fortaleza, el acompañamiento y la guía para ser diferente.
2. La crianza cerrada, que limitó mi microsistema de desarrollo, sin muchas amistades ni conexión familiares, puede y debe ser modificada. Implica que tengo que acudir al Espíritu Santo y ser intencional en la búsqueda de interacciones con otras personas y en la manera de compartir con ellos. Reconozco que esto es necesario en mi ministerio como una herramienta básica para la expansión del Reino, especialmente en mi familia.
3. Es necesario comenzar a abrir las puertas de mi casa con actividades intencionales que me permitan extender amistad y conexión con otros.
4. Ser puente para promover el establecimiento de relaciones familiares; ir proveyendo a generaciones futuras un ejemplo diferente. He comenzado fijando unas citas mensuales para visitar a mi tía paterna (Hilda), si no puedo ir al menos llamarla para ver cómo está; y con las otras dos tías paternas que viven en los Estados Unidos al menos llamarlas una vez cada dos meses.

5. No tengo que controlar todo. Puedo descansar en el Espíritu Santo, en el Señor todopoderoso, que todo en sus manos de alguna manera va a redundar en bien, aunque de inmediato no lo vea.
6. No tengo que ser perfeccionista. El Señor me amó antes de mi creación, me amó con todas mis posibles imperfecciones, y me amará de la misma manera hasta mi restauración total.
7. Dios me ama. Aprender a aceptar ese amor, como dice David Benner “knowing ourselves to be deeply loved by God as the first step in becoming great lovers of others and God”⁴
8. No tengo que hacer el recorrido o el proceso sola. Puedo compartir lo encontrado y lo que vaya encontrando con mi mentor o con una relación cercana y darles el permiso de traer a mi atención si ve que estoy cayendo nuevamente en patrones anteriores.
9. En mi ministerio, estar atenta a momentos correctos y oportunos que el compartir mi vulnerabilidad con otros y cómo el Señor ha estado restaurando, dándole la verdadera efectividad al ministerio. Mi llamado es a la enseñanza, pero no es sólo enseñar de manera académica lo que dice la Biblia, sino de una manera de vivencia y relevancia real dando tiempo, de la misma manera que el Señor me ha dado a mí, a comprender lo que El verdaderamente nos dice a través de su Palabra y que quiere cambiar en nosotros.
10. Estimular a otros a que no teman mirar hacia su pasado cuando lo hacen de la mano del Espíritu Santo, en oración y con Biblia en mano. Aunque va a haber dolor, tristeza y quizás coraje; hasta a ser confuso por todas las cosas que vamos a tener que desaprender y reaprender; pero no estamos solos y encontraremos en la Palabra las verdades para cambiar esos mensajes grabados en nuestros corazones y pensamientos, y establecer nuevos mensajes basados en la verdad del Señor.

⁴ David G. Benner, *Surrender to Love: Discovering the Heart of Christian Spirituality* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2015), 15.

11. No siempre tengo que decir sí para que me quieran; está bien establecer fronteras.

Definitivamente aprender a establecer límites es necesario y saludable, pero siempre buscando en el Espíritu Santo esa dirección correcta. Como meta voy a releer el libro asignado en el Programa de EMPOWEROne: *Boundaries*⁵.

12. No le voy agradar a todo el mundo y eso está bien. Renuncio a la mentira que soy rechazada, porque en Cristo soy aceptada. Soy hija de Dios...y tristemente Cristo no le agradó a todo el mundo tampoco.

13. Posiblemente no haya identificado todos los patrones generacionales negativos por la falta de información, pero he podido desarrollar una conciencia de cuestionar reacciones o conducta que puedo reflejar en un momento dado, y pedirle al Espíritu Santo que me ayude a identificar de donde sale o que estoy tratando de encubrir.

⁵ Henry Cloud & John Townsend, *Boundaries* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2017).