

TERCER DOMINGO DEL TIEMPO ORDINARIO

El comienzo de un nuevo año puede causar una mezcla de esperanza e incertidumbre para los hijos adultos de hogares disfuncionales. Para muchos de nosotros, la infancia estuvo marcada por el desorden, la confusión y las necesidades emocionales no satisfechas. Como adultos, podemos seguir cargando con los residuos de esa inestabilidad: temor al abandono, desconfianza hacia los demás, perfeccionismo o un impulso por controlar todo. Puede ser que hayamos recurrido a las adicciones, compulsiones o conductas codependientes para sobrevivir. Pero al final, esas herramientas de afrontamiento se volvieron en nuestra contra y nos percatamos de que algo tenía que cambiar.

Es aquí donde inicia el camino de recuperación, con la claridad de que- lo que antes nos protegía- ahora nos frena. Revisamos el Primer Paso: admitimos que éramos impotentes ante los efectos del alcoholismo u otras disfunciones familiares, y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables. Esa admisión no es una debilidad. Es un acto de fortaleza y humildad. Es la primera vez que dejamos de fingir y comenzamos a sanar.

El Libro Grande de *Alcohólicos Anónimos* capta con cruda honestidad este momento: “Llegamos a comprender que teníamos que admitir plenamente, en lo más profundo de nuestro ser, que éramos alcohólicos. Este es el primer paso hacia la recuperación” (p. 30). Para muchos de nosotros HAHD en recuperación, puede que no nos identifiquemos con la adicción a una sustancia, pero la desconexión emocional y espiritual es igual de real. La impotencia se refleja en la manera en cómo evitamos el conflicto, cómo trabajamos en exceso y cómo repetimos viejos patrones familiares, o cómo seguimos buscando aprobación en los lugares equivocados.

En algún momento, nos estrellamos contra un muro. La autoprotección deja de funcionar y el dolor se vuelve imposible de ignorar. Nos damos cuenta de que no podemos hacer esto solos. Como dice el Libro Grande, “Sin ayuda, resulta demasiado para nosotros. Pero hay Uno que tiene todo el poder—Dios. ¡Ojalá Lo encuentres ahora!” (*Alcohólicos Anónimos* p. 59). Esto se convierte en nuestro salvavidas. Con la ayuda de Dios ya no tenemos que soportar las cargas del pasado por nuestra propia cuenta.

Isaías brinda una hermosa promesa en la Primera Lectura de este domingo: “El pueblo que caminaba en tinieblas vio una gran luz; sobre los que vivían en tierra de sombras, una luz resplandeció” (Isaías 9, 1). Los hogares disfuncionales suelen proyectar una gran sombra. Pero la recuperación nos permite avanzar hacia la luz de la verdad, la gracia y la unión. Esta luz puede aparecer gradualmente: a través de pláticas honestas, dirección espiritual, terapia o trabajar en los Pasos. Pero una vez que empieza, no deja de crecer.

El Evangelio de este domingo nos recuerda cómo Jesús llamó a los primeros discípulos: “Sígueme y los haré pescadores de hombres.” Ellos inmediatamente dejaron las redes y lo siguieron. (Mateo 4, 19-20). Eran personas ordinarias con responsabilidades y heridas propias, pero respondieron con confianza. Para quienes aprendimos a no confiar en nadie, ese tipo de entrega puede parecer imposible. Pero esta es también la invitación a la recuperación.

No se nos pide que lo tengamos todo resuelto. Se nos pide simplemente que seamos honestos acerca de dónde estamos y que estemos abiertos a una nueva forma de vida. Esto puede significar buscar un grupo de recuperación, trabajar con

un padrino o madrina, o en oración llevar nuestras heridas ante Dios. Puede involucrar aprender a enfrentar emociones difíciles en lugar de huir de ellas. Cada vez que respondemos a la invitación a seguir a Cristo, nos alejamos un paso más de la disfunción y damos un paso más hacia de la sanación.

La recuperación no borrará el pasado, pero sí ofrece un nuevo futuro; uno basado en la claridad, la humildad y la gracia. Cuando iniciamos el trabajo con honestidad y soltamos lo que ya no nos sirve, creamos un espacio para que Dios nos guíe con amor.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Qué patrones o estrategias de supervivencia de tu infancia se han vuelto incontrolables ahora en tu vida adulta?
- ¿Cómo la verdad sobre tu impotencia ha abierto la puerta a la sanación y la esperanza?
- ¿De qué maneras se te está llamando a responder a la invitación de Cristo para seguirle más de cerca?

LECTURAS DOMINICALES

PRIMERA LECTURA Isaías 8, 23-9:3

SALMO RESPONSORIAL Salmo 27, 1, 4, 13-14

SEGUNDA LECTURA 1 Corintios 1, 10-13, 17

EVANGELIO Mateo 4, 12-23