

DÉCIMO SEGUNDO DOMINGO DEL TIEMPO ORDINARIO

Gran parte de la recuperación se basa en la disposición para vivir de forma diferente, un día a la vez. Podemos experimentar visión, conciencia o claridad emocional, pero el cambio duradero se forma por medio de una constante práctica cotidiana. Para los hijos adultos que se recuperan de sistemas familiares disfuncionales, esto suele significar aprender a vivir con mayor honestidad, conciencia, unión y confianza.

Las lecturas de este domingo abordan directamente el miedo y la tendencia a esconderse. En la primera lectura, el profeta Jeremías expresa el dolor de sentirse expuesto y sin respaldo, pero a pesar de ello, continúa confiando en Dios (Jeremías 20:10-13). Esto refleja una experiencia que nos es conocida. Muchos de nosotros aprendimos desde pequeños que era más seguro esconder partes de nosotros mismos que arriesgarnos a ser heridos, criticados, ignorados o incomprendidos.

En ambientes disfuncionales, podemos haber aprendido a suprimir emociones, evitar conflictos, desempeñarnos correctamente, cuidar de los demás o presentarnos de una manera que pareciera aceptable. En su momento, estos patrones nos ayudaron a enfrentar las situaciones. Incluso nos podrían haber protegido. Sin embargo, cuando persisten aún en la edad adulta, pueden dejarnos desconectados de nuestros sentimientos, necesidades, relaciones e identidad. La recuperación empieza a cambiar eso, al invitarnos a tener mayor honestidad.

En el Evangelio, Jesús dice: *“No hay nada oculto que no llegue a descubrirse; no hay nada secreto que no llegue a saberse.”* (Mateo 10:26-33). Esto no tiene la intención de generar miedo, sino llamarnos a la libertad. Jesús repite: *“No tengan miedo.”* Lo que sacamos a la luz puede ser visto, entendido y sanado. Ya no tenemos que manejar nuestras vidas en torno a lo que antes teníamos miedo de detectar.

Los pasos Cuatro y Cinco ayudan a este proceso. Empezamos a examinar nuestros patrones, creencias, respuestas emocionales

y roles de supervivencia, y los compartimos con Dios y con otra persona. Esto nos ayuda a pasar de la reacción inconsciente a una vida intencionada. Empezamos a reconocer cuándo operamos a partir de viejos roles familiares y no a partir de la realidad actual. También comenzamos a aprender la diferencia entre la responsabilidad adecuada y las cargas que nunca nos correspondieron llevar.

Esta honestidad también nos ayuda a separar el presente del pasado. Muchos hijos adultos reaccionan ante situaciones actuales a través de la perspectiva de heridas del pasado. Un simple desacuerdo puede parecer peligroso, una petición puede sentirse como una crítica, o el estado de ánimo de otra persona puede percibirse como responsabilidad nuestra. La recuperación nos da el espacio para hacer un alto, notar lo que está ocurriendo y elegir una reacción basada en la verdad.

El Salmo Responsorial nos ofrece certeza: *“Escúchame, Señor, porque eres bueno”* (Salmo 69). Dios se encuentra con nosotros con compasión, al momento en que empezamos a enfrentar lo que estaba escondido. No estamos solos en este proceso.

En la segunda lectura, San Pablo nos recuerda que la gracia se ha dado en abundancia por medio de Cristo. (Romanos 5:12-15). No necesitamos ganar el amor o demostrar nuestra valía por medio del desempeño, la perfección o la asistencia. Se nos invita a recibir el amor como un regalo.

Jesús también nos recuerda nuestra valía: *“Hasta los cabellos de su cabeza están contados. Por lo tanto, no tengan miedo, porque ustedes valen mucho más que todos los pájaros del mundo.”* Esto se refiere directamente a la profunda necesidad de seguridad, pertenencia y estabilidad. Dios nos ve y nos conoce de una manera que no depende de controlar el estado de ánimo de otros, ni de cumplir con expectativas imposibles.

La recuperación nos invita a responder con acción. Empezamos a darnos cuenta de cuándo estamos escondiendo, evitando, sobre explicando, complaciendo a los demás o reaccionando con viejos patrones. Practicamos el hablar con honestidad dentro de relaciones sanas. Nos permitimos ser conocidos de forma gradual y adecuada.

La recuperación se vive un día a la vez. A medida que continuamos en este camino, se nos invita a salir del escondite, a acoger la honestidad y a confiar en que Dios nos está guiando hacia una sanación, libertad y conexión más profundas.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿En qué momento aprendiste a esconder partes de ti, y cómo te ha afectado eso?
- ¿Qué te ayuda a reconocer los momentos en los que estás reaccionando a partir de viejos patrones?
- ¿Cómo estás practicando la honestidad y la conexión en formas seguras hoy?

LECTURAS DOMINICALES

PRIMERA LECTURA Jeremías 20:10-13

SAL. RESP. Salmo 69:8-10, 14, 17, 33-35

SEGUNDA LECTURA Romanos 5:12-15

EVANGELIO Mateo 10:26-33