

DÉCIMO TERCER DOMINGO DEL TIEMPO ORDINARIO

La recuperación de sistemas familiares disfuncionales muchas veces comienza con la conciencia, pero esta, por sí sola, no completa el trabajo. Podemos reconocer viejos patrones, entender de dónde vienen y querer sinceramente vivir de forma diferente, pero aun así podemos sentirnos atraídos de nuevo hacia roles ya conocidos. La sanación duradera requiere más que comprensión. Exige entrega, práctica y disposición para dejar atrás los patrones de supervivencia que antes nos ayudaban a enfrentar las situaciones.

En la segunda lectura de este domingo, San Pablo presenta una imagen significativa de este proceso (Romanos 6:3-11):

Todos los que hemos sido incorporados a Cristo Jesús por medio del bautismo, hemos sido incorporados a su muerte. En efecto, por el bautismo fuimos sepultados con él en su muerte, para que, así como Cristo resucitó de entre los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros llevemos una vida nueva.

Para los hijos adultos de hogares disfuncionales, esto puede reflejar el doloroso, pero liberador, proceso de dejar que mueran nuestras viejas formas. Algunas conductas se crearon por las razones correctas. La complacencia, el perfeccionismo, el aislamiento emocional, el control, el cuidado o la alerta constante pueden habernos ayudado a sobrevivir. Sin embargo, estos patrones ahora pueden impedirnos vivir libremente.

Este cambio se conecta con el Paso Uno. Empezamos a admitir que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables cuando dependíamos de viejas estrategias de afrontamiento para mantener las relaciones actuales. Podemos ver que nuestras reacciones no siempre se centran en el momento presente. El tono de voz, el silencio, la decepción o el conflicto pueden despertar temores que tienen su origen en tiempo atrás. El Paso Uno nos invita a dejar de negar el impacto de estos patrones y a estar dispuestos a recibir ayuda.

Darse cuenta de esto es incómodo. Los viejos roles pueden percibirse como una identidad. Podemos cuestionar el quiénes somos, si

no estamos arreglando, actuando, desapareciendo, dirigiendo o haciendo que todos estén cómodos. El soltar puede parecer arriesgado, porque esos patrones antes nos proporcionaban una sensación de seguridad. Sin embargo, la recuperación nos ayuda a reconocer que lo que antes nos protegía, ahora puede estar limitando nuestra capacidad de tener honestidad, intimidad y paz.

Las palabras de San Pablo nos recuerdan que la muerte a la vieja vida no es el final de la historia. Cristo resucita y, a través de Él, la nueva vida se hace posible. Nuestro pasado no tiene la última palabra. No estamos atrapados por el sistema familiar que nos ha moldeado. La gracia hace posible responder de una forma diferente, un momento a la vez.

El Evangelio ofrece otro ángulo sobre esta transformación (Mateo 10:37-42). Jesús menciona que hay ponerlo a Él sobre cualquier otro apego. Para los hijos adultos, esto puede incluir el doloroso trabajo de reorganizar las lealtades familiares, expectativas y roles heredados. Honrar a los demás no significa permanecer atado a patrones poco sanos. Seguir a Cristo puede requerir aprender a vivir con verdad en lugar de con miedo.

En la práctica, esta nueva vida crece a través de pequeñas decisiones. Hacemos una pausa antes de reaccionar. Nos damos cuenta de lo que ocurre en nuestro cuerpo y en nuestras emociones. Hablamos con sinceridad en relaciones sanas. Ponemos límites sin dar demasiadas explicaciones. Practicamos pedir lo que necesitamos en lugar de asumir que nuestras necesidades no importan. Estas acciones pueden resultar incómodas, pero ayudan a formar una nueva forma de vida.

La imagen final que presenta el Evangelio también es importante. Jesús dice que incluso un vaso de agua fría dado a otra persona no perderá su recompensa. Para los hijos adultos, los actos de honestidad y atención pueden ser señales significativas del cambio. Podemos estar presentes sin tener que actuar, decir un no sin entrar en pánico o recibir amabilidad sin tener sospechas. Estas respuestas nos ayudan a practicar una nueva forma de pertenencia.

La recuperación no consiste en rechazar nuestro pasado ni culpar a otros de manera permanente. Se trata de vivir de forma diferente en el presente. Podemos reconocer lo que pasó, lamentar lo que no se tuvo, asumir la responsabilidad de nuestra sanación y estar abiertos a una unión más sana.

A medida que continuamos en este camino, estamos llamados a confiar en que una nueva vida es posible. En Cristo, los viejos patrones no tienen por qué definirnos. Podemos aprender a vivir con mayor libertad, estabilidad y amor, un día a la vez.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Qué conductas de supervivencia estás invitando a soltar en este tiempo?
- ¿Cuándo de tus cuenta de que reaccionas desde roles viejos y no desde la realidad actual?
- ¿Qué respuesta sencilla podría ayudarte a practicar una nueva forma de pertenencia?

LECTURAS DOMINICALES

PRIMERA LECTURA 2 Reyes 4:8-11, 14-16a

SAL. RESP. Salmo 89:2-3, 16-17, 18-19

SEGUNDA LECTURA Romanos 6:3-4, 8-11

EVANGELIO Mateo 10:37-42