

DÉCIMO CUARTO DOMINGO DEL TIEMPO ORDINARIO

Muchos hijos adultos de hogares disfuncionales mantienen un sentido de responsabilidad, sutil pero persistente.

Puede ser que sintamos la necesidad de manejar situaciones, anticipar las necesidades de los demás o impedir que todo se arruine. Muchas veces estos patrones se desarrollaron a edad temprana y nos ayudaron a sobrellevar entornos que parecían inestables o impredecibles. Sin embargo, con el tiempo, pueden convertirse en cargas difíciles de llevar.

Incluso cuando reconocemos estos patrones, cambiarlos puede ser difícil. Puede ser que sigamos dependiendo del control, de pensar en exceso, de complacer a los demás o del aislamiento emocional para manejar las relaciones. Podemos percibir la tensión antes de que otros la noten, asumir la responsabilidad del estado de ánimo de otra persona o tener dificultad para reposar salvo que todo parezca en orden. Esto puede hacernos sentir exhaustos, desconectados o sin saber cómo poder responder de una forma diferente.

El Evangelio de este domingo hace una valiosa invitación a vivir esta experiencia. Jesús dice (Mateo 11:28-30):

“Vengan a mí, todos los que están fatigados y agobiados por la carga y yo les daré alivio. Tomen mi yugo sobre ustedes y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontrarán descanso, porque mi yugo es suave y mi carga, ligera.”

Estas palabras van dirigidas directamente a quienes llevan más de lo que debían cargar. La carga no es solo lo que ocurre en el presente, sino también los patrones que desarrollamos en el pasado para sobrevivir.

En la recuperación, lo anterior comienza con el Paso Uno. Llegamos a ver que nuestras vidas se han vuelto ingobernables cuando dependemos de viejas estrategias de afrontamiento

para manejar las relaciones actuales. Podemos reconocer que nuestras reacciones no siempre están fundadas en la realidad actual, sino en experiencias pasadas, que aún nos influyen. Tener conciencia de esto abre la puerta al cambio.

Tomar el yugo de Cristo no significa ignorar nuestro pasado ni fingir que nuestros patrones no existen. Significa permitirle caminar con nosotros mientras comenzamos a vivir de una manera diferente. Significa sacar a la luz nuestros hábitos de control, temor y autoprotección, para estar dispuestos a tratar algo distinto. Esto suele iniciar con pequeños cambios.

Podemos practicar hacer una pausa antes de reaccionar, percatarnos de lo que sentimos y cuestionarnos si nuestra respuesta tiene su origen en el presente o en el pasado. Podemos empezar a expresar nuestras necesidades con mayor claridad, poner límites cuando sea necesario y permitir que otros se responsabilicen de sus actos. Estas acciones normalmente resultan extrañas, pero nos ayudan a avanzar hacia un estilo de vida más realista.

Este tipo de entrega puede parecer arriesgado, porque los viejos roles pueden habernos protegido en algún momento. Probablemente cuestionemos el quiénes somos, si no estamos arreglando, actuando, desapareciendo o absorbiendo las emociones de los demás. La invitación que hace Cristo brida tranquilidad. No tenemos que olvidarnos de nosotros mismos para pertenecer. Podemos ser capaces de aprender una nueva forma de ser, siendo sostenidos por Dios y apoyados por otros.

Con el tiempo, empezamos a experimentar un tipo diferente de reposo. No es simplemente la ausencia de actividad, sino el alivio de la presión interna. Ya no sentimos la misma necesidad de manejar todo o de ser responsables de lo que está fuera de

nuestro control. Esto hace el espacio para tener una mayor paz, claridad y unión, tanto dentro de nosotros mismos como en las relaciones que estamos aprendiendo a reconstruir.

La recuperación para los hijos adultos no consiste en rechazar el pasado. Se trata de vivir de forma diferente en el presente. A medida que continuamos en este camino, estamos invitados a llevar nuestras cargas con Cristo, a caminar con otros que comprenden y a confiar en que podemos aprender una nueva forma de relacionarnos, una que está basada en la verdad, la libertad y el amor.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Qué cargas de tu vida temprana sigues llevando hoy?
- ¿Cuándo notas que los viejos roles están moldeando tus reacciones en el presente?
- ¿Cómo sería dejar que Cristo te ayude a cargar con lo que una vez sentiste que era solo tuyo?

LECTURAS DOMINICALES

PRIMERA LECTURA Zacarías 9:9-10

SAL. RESP. Salmo 145:1-2, 8-9, 10-11, 13-14

SEGUNDA LECTURA Romanos 8:9, 11-13

EVANGELIO Mateo 11:25-30