

DÉCIMO QUINTO DOMINGO DEL TIEMPO ORDINARIO

La recuperación como hijos adultos de hogares disfuncionales comienza con el reconocimiento. Empezamos a ver cómo los viejos roles, las estrategias de supervivencia y los patrones familiares siguen moldeando nuestras vidas. Sin embargo, la conciencia por sí sola no siempre genera un cambio. Puede ser que comprendamos el por qué complacemos a los demás, que nos aislamos, que funcionamos en exceso o que evitamos el conflicto; pero, aun así, seguimos reaccionando de maneras que ya conocemos. La recuperación nos pide cultivar las condiciones internas donde una nueva forma de vida pueda echar raíces.

El Evangelio de este domingo ofrece una imagen significativa por medio de la parábola del sembrador (Mateo 13:1-23). Jesús describe la caída de semillas sobre diferentes tipos de tierra. Algunas caen en el camino y se las llevan. Algunas caen sobre suelos pedregosos, donde crecen rápidamente pero no tienen raíces. Algunas caen entre espinas y se ahogan. Algunas caen sobre tierra fértil y dan fruto.

En la recuperación de hijos adultos, reconocemos estas tierras en nuestra propia experiencia. A veces, la verdad no puede entrar porque nuestras defensas son fuertes. En otras ocasiones, nos sentimos esperanzados tras una junta o conversación, pero el crecimiento se percibe frágil cuando el conflicto, la crítica, el silencio o la decepción despiertan viejos miedos. Las espinas pueden incluir culpa, perfeccionismo, control, duda sobre uno mismo, miedo al abandono o la creencia de que las emociones de otra persona son nuestra responsabilidad.

La parábola nos invita a preguntarnos qué tipo de suelo estamos cultivando. La sabiduría de ACA habla de reeducar, convertirnos en nuestra propia madre o padre amoroso y aprender a vivir desde nuestro verdadero yo, en lugar de desde los viejos roles de supervivencia. Este trabajo no consiste en culpar a nuestras familias ni negar lo que ocurrió. Se trata de reconocer lo que nos ha formado y estar dispuestos a vivir ahora de diferente forma.

Los Doce Pasos favorecen este crecimiento. El Paso Uno nos ayuda a admitir que las viejas estrategias de afrontamiento se han vuelto ingobernables. Los Pasos Dos y Tres nos invitan a confiar en Dios y a abrirnos a la guía más allá de nuestras propias reacciones basadas en el temor. Los Pasos Cuatro a Nueve nos ayudan a ubicar resentimientos, dolor, daños y patrones que nos mantienen atados. Los pasos Diez, Once y Doce nos ayudan a practicar la conciencia, la oración y tener una unión más sana en cada día.

Este proceso requiere de ir despacio, lo cual puede resultar extraño si es que aprendimos a sobrevivir estando alerta, avanzando rápidamente o interpretando situaciones. Aprendemos a hacer una pausa antes de reaccionar y a preguntarnos qué está ocurriendo dentro de nosotros. ¿Esta respuesta está arraigada en el presente o está relacionada con un rol viejo? ¿Estamos intentando ganarnos el amor, evitar el rechazo, manejar la tensión o desaparecer? Estas preguntas nos ayudan a crear distancia entre los viejos instintos y las nuevas decisiones. También nos ayudan a tratarnos con compasión y no con desprecio, cuando el crecimiento se percibe como lento.

La comunidad es importante porque las relaciones seguras ayudan a suavizar la tierra y desafían la creencia de que debemos sanar solos. En las juntas, practicamos la honestidad sin actuación. Escuchamos a otros ubicar patrones que creíamos que eran solo de nosotros. Empezamos a recibir ayuda sin tener que minimizar inmediatamente nuestras necesidades, ni cuidar de los demás. Esto es parte de aprender a pertenecer sin actuar, explicar o ganar nuestro lugar.

Con el tiempo, el fruto empieza a aparecer, a veces en pequeños pero significativos cambios. Estamos más presentes, con más honestidad y con mayor capacidad de poner límites. Nos sentimos menos impulsados a arreglar, complacer o desaparecer. Empezamos a confiar en que nuestras necesidades sí importan y que Dios está formando una identidad más estable dentro de nosotros.

La parábola del sembrador nos recuerda que el crecimiento requiere de cuidado, de paciencia y de las condiciones adecuadas. A medida que seguimos en recuperación, se nos llama a cuidar la tierra de nuestra vida interior, confiando en que Dios puede traer fruto duradero en donde alguna vez los viejos patrones parecían tener la última palabra.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿En dónde notas que las viejas creencias o patrones impiden el crecimiento en tu vida actual?
- ¿Qué te ayuda a crear una sensación de seguridad y apertura dentro de ti?
- ¿De qué manera estás aprendiendo a responder de forma diferente en lugar de reaccionar desde viejos patrones?

LECTURAS DOMINICALES

PRIMERA LECTURA Isaías 55:10-11

SAL. RESP. Salmo 65:10, 11, 12-13, 14

SEGUNDA LECTURA Romanos 8:18-23

EVANGELIO Mateo 13:1-23