

CUARTO DOMINGO DE PASCUA

En las últimas semanas, hemos reflexionado sobre cómo Cristo Resucitado se encuentra con nosotros en medio de nuestro miedo y camina a nuestro lado por el sendero de la recuperación. Esta semana, analizamos más de cerca cómo el miedo sigue influyendo en nuestras vidas, incluso mientras buscamos la sanación. A muchos de nosotros nos sorprende descubrir que, debajo de las conductas de lujuria, a menudo está el miedo: miedo al rechazo, miedo a la soledad o miedo a enfrentarse a emociones difíciles.

En la adicción activa, el miedo a menudo provocaba nuestro comportamiento. Puede ser que hayamos recurrido a la fantasía, al secreto o a las conductas compulsivas como forma de lidiar con él. Estos comportamientos prometían alivio, pero al final hicieron más profundo nuestro aislamiento. En la recuperación, empezamos a ver que estos patrones no eliminaban el miedo. En cambio, lo intensificaron y nos mantuvieron desconectados de nosotros mismos, de los demás y de Dios.

El libro de *Alcohólicos Anónimos* describe el miedo como “una hebra maligna y corrosiva” que afecta casi cualquier aspecto de la vida (p. 73). Esto es especialmente cierto en la adicción sexual. El miedo puede moldear la manera en cómo nos relacionamos con los demás, cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo respondemos ante la incomodidad. Incluso cuando empezamos a cambiar nuestro comportamiento, el miedo puede permanecer presente en formas más sutiles como el repliegue, la evasión o la deshonestidad.

El Evangelio de este domingo presenta una imagen poderosa de cómo Cristo nos encuentra en ese miedo (Juan 10:1-10). Jesús se describe a sí mismo como el pastor que llama a sus ovejas por su nombre y las guía:

“Las ovejas reconocen su voz; él llama a cada una por su nombre y las conduce afuera. Y cuando ha sacado a todas sus ovejas, camina delante de ellas, y ellas lo siguen, porque conocen su voz.”

Como hijos amados de Dios, estamos aprendiendo a reconocer una nueva voz. Muchos de nosotros pasamos años escuchando la voz de la compulsión, la culpa o la autosuficiencia. Estas voces nos llevaron a estar en un sigilo más profundo. La voz de Cristo, en cambio, nos llama a ir a la luz. Nos llama personalmente, no como nuestro pasado nos define, sino como las personas para las que fuimos creados.

Aprender a reconocer esa voz lleva tiempo. Requiere honestidad, responsabilidad y unión. Por medio de juntas, apadrinamiento, amadrinamiento y prácticas espirituales, empezamos a discernir la diferencia entre el pensamiento ocasionado por el miedo y la verdad que conduce a la libertad.

Jesús también dice que las ovejas no seguirán a un extraño. En la recuperación, esto significa aprender a alejarse de conductas que antes parecían automáticas. La voz del miedo puede seguir instándonos a ir a lo secreto o a escapar, pero con el tiempo empezamos a reconocer que esas respuestas no conducen a la vida.

El Salmo 23 ofrece una imagen reconfortante: “*Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú vas conmigo.*” La recuperación no elimina la lucha, pero sí cambia la manera en que la enfrentamos. Ya no estamos solos.

Uno de los cambios más importantes durante la recuperación es pasar del miedo a la confianza. El Tercer Paso nos invita a entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios. Esto incluye confiar en Dios en momentos de tentación e incertidumbre, en lugar de depender de viejos patrones de afrontamiento.

El Cuarto Paso hace énfasis en este trabajo, invitándonos a hacer un inventario moral minucioso y sin miedo, incluyendo nuestros miedos. Al expresarlos con honestidad, empezamos a ver cómo han moldeado nuestras acciones y relaciones. Este proceso da claridad. A medida que nuestros miedos salen a la luz, pierden su poder y

crecemos en nuestra capacidad para reconocer el miedo y mejor elegir la fe.

A medida que avanzamos en el Tiempo de Pascua, recordamos que Cristo es el Buen Pastor. Él camina delante de nosotros, llamándonos por nuestro nombre y guiándonos hacia la libertad. El miedo puede seguir presentándose, pero ya no nos define. Estamos aprendiendo a seguir Su voz.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Cuándo has notado que el miedo impulsa tus pensamientos o comportamientos que están ocultos bajo la superficie?
- ¿Qué te ayuda a reconocer la diferencia entre la voz del miedo y la voz de la verdad?
- ¿Cómo estás aprendiendo a responder con honestidad y unión en lugar de con lo secreto?

LECTURAS DOMINICALES

PRIMERA LECTURA Hechos 2:14a, 36-41

SAL. RESP. Salmo 23:1-3a, 3b4, 5, 6

SEGUNDA LECTURA 1 Pedro 2:20b-25

EVANGELIO Juan 10:1-10