

DÉCIMO CUARTO DOMINGO DEL TIEMPO ORDINARIO

Muchas personas que luchan contra la adicción sexual saben lo que es sentirse atrapado entre el deseo y el cansancio. Puede ser que realmente queramos cambiar, hacer compromisos y establecer medidas de protección, solo para descubrir que regresamos a las mismas conductas. Con el tiempo, este ciclo puede desgastarnos. Nos esforzamos más, pensamos más, planeamos mejor, y aun así seguimos sintiéndonos agobiados por la misma lucha.

Esto puede llevar a hacernos una pregunta desalentadora: ¿por qué el esfuerzo no es suficiente? La respuesta, no es que el esfuerzo no tenga un sentido, sino que ese esfuerzo, por sí solo, no puede llevar el peso de la recuperación. Cuando solamente confiamos en nuestra propia fuerza, normalmente terminamos fortaleciendo el mismo ciclo de control, fracaso y culpa.

El Evangelio de este domingo ofrece una perspectiva diferente. 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 se refieren directamente a la experiencia de cargar con algo que se siente muy pesado para manejarlo por nuestra cuenta. La adicción sexual no se reduce solo a un comportamiento. Incluye lo secreto, la culpa, el aislamiento y la presión por intentar controlar algo que una y otra vez parece fuera de control. Para algunos, la carga también incluye formas distorsionadas de vernos a nosotros mismos y a los demás, en donde el deseo se separa de la dignidad, de la verdad y del amor.

Jesús no comienza dando indicaciones. Empieza con una invitación. “Vengan a mí.” Esto refleja el cambio sugerido por

los Pasos Uno, Dos y Tres. Admitimos que somos impotentes, llegamos a creer que Dios puede restaurarnos y decidimos entregar nuestra voluntad y nuestras vidas a Su cuidado.

Tomar el yugo de Cristo significa permitirle entrar en nuestra lucha en lugar de intentar manejarla en privado. No elimina la exigencia de actuar. Seguimos necesitando responsabilidad, honestidad, límites y cambios concretos en el comportamiento. Pero estas acciones ya no están impulsadas únicamente por nuestro propio esfuerzo. Están favorecidas por la gracia.

Uno de los mayores desafíos en la recuperación de la adicción sexual es el aislamiento. Puede ser que sintamos que debemos ser capaces de solucionarla por nuestra cuenta o que otros no lo entenderán. Sin embargo, el aislamiento es donde la carga se vuelve más pesada. Sacar a la luz nuestra lucha al tener una conversación honesta, empieza a reducir su poder. También nos ayuda a recordar que somos hijos amados de Dios y que no somos problemas que hay que ocultar.

En este contexto, la entrega no es pasiva. Es confianza activa. Significa acercarnos a alguien cuando preferiríamos escondernos, decir la verdad cuando preferiríamos minimizar y pedir ayuda cuando preferiríamos confiar en nosotros mismos. Estas decisiones pueden parecer pequeñas, pero cambian el rumbo de nuestras vidas.

Con el tiempo, empezamos a notar un cambio. El impulso de controlar todo empieza a liberarse. Tenemos una mayor conciencia de nuestras tentaciones, más disposición de actuar rápidamente y más apertura al apoyo. La lucha puede seguir estando presente, pero ya no nos define de la misma manera.

Jesús describe su yugo como suave y su carga como ligera; no porque la recuperación sea sencilla, sino porque es compartida.

Ya no estamos solos en la lucha. Dios está presente y otros caminan junto a nosotros.

La recuperación de la adicción sexual no consiste en lograr un dominio perfecto. Se trata de aprender a vivir con honestidad en la relación con Dios y con los demás. Mientras continuamos en este camino, se nos llama a llevar nuestras cargas a la luz, confiar en Dios con lo que no podemos cargar solos y tomar de manera correcta el siguiente paso hacia la libertad.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿En qué momentos sigues intentando confiar solo en tu propia fuerza para tu recuperación?
- ¿De qué manera el aislamiento aumenta el peso de tu lucha?
- ¿Cuál es una forma concreta en la que puedes invitar hoy a Dios y a otros a tu recuperación?

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