

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, el recorrido de Pascua se vuelve más profundo, al reflexionar sobre cómo el miedo puede moldear la vida de quienes se ven afectados por la adicción de un ser amado. Incluso cuando empezamos a experimentar la sanación, el miedo puede permanecer bajo la superficie, influyendo en cómo pensamos, cómo respondemos y cómo nos relacionamos con los demás.

Muchos de nosotros sabemos lo poderoso que puede ser el miedo. Podíamos sentir miedo a lo que ocurriría, a decir algo incorrecto o a temer perder a alguien a quien amamos. Como respuesta, puede ser que hayamos tratado de manejar, controlar o arreglar situaciones que nos parecían abrumadoras. Sin embargo, con el tiempo, empezamos a ver que estos esfuerzos no eliminaban el miedo, muchas veces lo intensificaban y nos dejaban más desgastados e inseguros.

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 también puede ser cierto para quienes se ven afectados por la adicción de otra persona. El miedo puede influir en cómo nos comunicamos, cómo establecemos límites y cómo respondemos ante la incertidumbre. Incluso al comenzar la recuperación, puede manifestarse de formas más sutiles como pensar en exceso, complacer a los demás o intentar controlar las consecuencias.

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.”

Esta imagen nos recuerda que no estamos pensados para enfrentar la vida solos. Muchos de nosotros hemos pasado años escuchando otras voces: del miedo, de la urgencia o de la responsabilidad. Estas voces a menudo nos arrastraban hacia la ansiedad y el sobreesfuerzo. En cambio, la voz de Cristo nos guía hacia la paz. Nos llama personalmente y nos invita a confiar en Él, incluso cuando las circunstancias siguen siendo inciertas.

Aprender a reconocer esa voz toma tiempo. Puede ser difícil distinguir entre el miedo y la sabiduría, especialmente cuando estamos acostumbrados a reaccionar inmediatamente. Por eso la unión es tan importante. Por medio de juntas, apadrinamiento, amadrinamiento y relaciones honestas, empezamos a calmarnos y a responder de forma más reflexiva en lugar de reaccionar por miedo.

Jesús también dice que las ovejas no seguirán a un extraño porque no reconocen esa voz. En la recuperación, esto puede significar aprender a alejarse de conductas que antes parecían necesarias, pero que ahora ya no son útiles. La voz del miedo puede seguir impulsándonos a controlar o arreglar, pero con el tiempo empezamos a reconocer que estas respuestas no llevan a la paz.

El Salmo 23 ofrece una imagen reconfortante: “*Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú vas conmigo.*” La promesa no es que cambiará todo a nuestro alrededor, sino que no estamos solos mientras caminamos por esas cañadas.

Uno de los cambios más importantes que ocurren 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 a Dios a las personas que amamos. Aunque esto puede parecer difícil, abre la puerta a una mayor paz y claridad.

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 elegir mejor la fe.

A medida que avanzamos en el Tiempo de Pascua, recordamos que Cristo camina delante de nosotros. Conoce nuestros miedos y se encuentra con nosotros en medio de ellos. Mientras aprendemos a seguir Su voz, comenzamos a experimentar una mayor libertad, incluso en medio de la incertidumbre.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Cuándo has notado que el miedo influye en la manera en cómo respondes ante las conductas de ser querido o una situación difícil?
- ¿Qué te ayuda a hacer una pausa y responder con mayor confianza en lugar de reaccionar por miedo?
- ¿Cómo te está llamando Dios en este tiempo a soltar el control y a crecer en confianza?

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