

¿Qué harías si no tuvieras miedo?

La Cuaresma es volver al lugar donde el corazón descansa, recuperar el deseo de una alegría de verdad. Es un tiempo para aclarar la mirada y dejar que vuelva a entrar la luz, para vivir con color.

Vivimos en una época brillante. Literalmente. Caminamos por la calle con el rostro iluminado por el resplandor de las pantallas. Nuestros ojos se han acostumbrado a imágenes perfectamente editadas, historias que duran veinticuatro horas, cuerpos impecables y vidas que, con el filtro adecuado, parecen siempre interesantes, exitosas y felices. Todo en nuestra cultura es rápido, visible y compartible. Hemos convertido la existencia en una vitrina permanente.

Pero, en medio de tanto brillo, vemos mucha gente cansada. Un cansancio que no se cura durmiendo. Es el agotamiento de quien vive comparándose, el desgaste de quien sostiene una imagen que no coincide con su realidad y la asfixia de quien nunca se siente “suficiente”. Vivimos rodeados de estímulos, pero desconectados del corazón. El brillo artificial de la superficie nos está dejando, sin darnos cuenta, daltónicos ante la belleza real.

Existe una idea muy instalada de que la vida con Dios es una vida a medias, en escala de grises. Que seguir a Cristo implica resignarse, conformarse con menos, renunciar a lo que da alegría. Pero Jesús no dice: “He venido para que se porten bien”, sino: “Yo he venido para que tengan vida, y la tengan en plenitud” (Jn 10,10). Él no ofrece una felicidad anestesiada, sino una vida más verdadera, más libre y más intensa.

Superficialidad y miedo: una alianza silenciosa

Una vida superficial no es solo una vida distraída o frívola. Es, muchas veces, **una vida gobernada por el miedo**. Miedo a no encajar. Miedo a no estar a la altura. Miedo a quedarse atrás. Miedo a no gustar. Miedo a elegir mal y “arruinarlo todo”.

Por eso la superficialidad resulta tan atractiva: porque parece segura. Vivir en la superficie es más controlable que adentrarse en lo profundo. Es más fácil construir una imagen que enfrentar las preguntas de fondo. Es más cómodo seguir la corriente que detenerse a escuchar lo que el corazón realmente desea.

Pensemos en ejemplos muy concretos. El miedo a quedar fuera puede llevarte a decir que sí a planes que no quieres, solo para no parecer rara. El miedo al juicio ajeno puede hacerte callar lo que piensas en clase, en un grupo o incluso en tu propia casa. El miedo a no ser suficiente puede empujarte a obsesionarte con tu rendimiento académico, con tu cuerpo o con tu imagen en redes. El miedo al futuro puede llevarte a elegir una carrera solo por prestigio o dinero, aunque no te haga vibrar por dentro.

La superficialidad funciona como un anestésico: calma momentáneamente el miedo, pero no lo cura. Al contrario, lo mantiene vivo. Porque cuando tu valor depende de la aprobación ajena, de un “me gusta” o de un resultado, tu alegría deja de pertenecerte. Tu felicidad se vuelve rehén de factores que no controlas. Promete bienestar, pero deja una sensación persistente de vacío, como quien intenta saciar la sed bebiendo agua salada.

El corazón dividido y el miedo a soltar

Queremos una vida con sentido, pero nos da pánico no encajar. Queremos profundidad, pero nos asusta el silencio, porque en el silencio nos encontramos con preguntas. La superficialidad se alimenta de ese miedo. Del miedo a quedarnos a solas con lo que somos, con nuestras heridas y también con nuestros deseos más hondos.

San Agustín expresó esta tensión con una honestidad desarmante cuando rezaba: “Concédeme castidad y continencia, pero todavía no”. Su corazón estaba dividido. Quería a Dios, pero también quería seguir aferrado a lo que conocía, a la seguridad de sus apegos, al brillo de su prestigio. Ese drama no es antiguo: es profundamente actual. Queremos a Dios, pero tenemos miedo de lo que nos pueda pedir. Miedo de perder algo. Miedo de no ser felices si soltamos el control.

Y aquí aparece la pregunta clave: **¿qué harías si no tuvieras miedo?**

Detente un momento. Sin responder rápido. Sin usar las respuestas que sabes que “deberías” dar. Si no tuvieras miedo a no ser suficiente, si no tuvieras miedo al juicio de los demás, si no temieras perder ese estatus o esa imagen que tanto te cuesta mantener... ¿qué decisiones tomarías? ¿Qué conversaciones pendientes te atreverías a tener? ¿A qué proyectos dirías que sí de verdad? ¿A qué relaciones les darías una oportunidad real? ¿Qué cambios postergados comenzarías hoy?

Muchas veces no elegimos lo que queremos, sino lo que nos da menos miedo. Elegimos lo superficial porque parece seguro. Pero Jesús nunca prometió una vida bajo control: prometió una vida libre. Y la libertad siempre implica el riesgo de soltar la orilla para nadar en lo profundo.

Volver al lugar donde el corazón descansa

Jesús conoce bien este miedo y no lo desprecia. Por eso invita a salir del ruido para volver al centro: “Cuando reces, entra en tu habitación, cierra la puerta y ora a tu Padre” (Mt 6,6). No lo dice porque lo de afuera sea malo, sino porque lo esencial no se juega ahí. Si la casa interior está vacía, no importa qué tan bonita sea la fachada.

Vemos a Jesús retirarse al desierto, no para sufrir, sino para estar a solas con la Verdad. No vive para la “audiencia”, vive para el Padre. No vive para ser admirado, vive para amar. Y esa es la fuente de su libertad. **No tiene nada que demostrar, por eso puede darlo todo.**

Las redes sociales no son el enemigo. El problema aparece cuando mi valor depende de ellas. Cuando mi alegría sube o baja según una notificación. Cuando mi identidad se reduce a lo visible. El corazón humano no está hecho solo para la superficie.

Jesús lanza una pregunta incómoda, pero liberadora: **¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero si pierde su alma?**

No es una amenaza; es una invitación a pensar. ¿Qué precio estás pagando por encajar? ¿Qué estás dejando fuera de tu vida por miedo a no ser aceptado?

La Cuaresma como escuela de libertad

Por eso la Cuaresma aparece como una provocación tan actual: **¿y si no todo lo que te promete felicidad te está haciendo bien?**

Muchas veces hemos entendido la Cuaresma como una maratón de voluntad propia: “yo voy a dejar esto”, “yo voy a lograr aquello”, “este año sí que me voy a ordenar”. Nos ponemos metas como si la vida cristiana fuera un plan de entrenamiento personal. Pero el cristianismo no es una técnica de autosuperación. Si la libertad dependiera solo de nuestro esfuerzo, estaríamos perdidos.

La Cuaresma es, ante todo, un tiempo de gracia. Es el amor de Dios en acción. Un regalo que se recibe y no se merece. No se trata de cuánto te esfuerzas tú por llegar a Dios, sino de cuánto dejas que Él se acerque a ti. Es Dios quien toma la iniciativa para limpiar nuestros filtros y devolvernos la vista. No es un peso que tú cargas; es una fuerza que te libera de cargas que ni siquiera sabías que llevabas.

La vida con Jesús es poder soltar la mochila de la apariencia y dejarse mirar por Él en silencio, donde no hay que demostrar nada. Donde somos mirados con amor antes de ser evaluados. “Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados, y yo los aliviaré” (Mt 11,28). Jesús no llama a los fuertes; llama a los cansados de sostener una máscara.

Quizás este sea el camino para estos días: **nombrar los miedos ante el Señor**, no para juzgarnos, sino para entregárselos. Confrontar nuestro tesoro y preguntarnos dónde estamos invirtiendo la vida. Atrévete al riesgo de un amor que no dependa de los likes, sino de la entrega.

El Señor no te pide que apagues tu vida. Te invita a vivirla con el corazón libre. Porque un corazón libre –aunque todavía sienta miedo– es capaz de todo.

¿Qué harías si supieras, de verdad, que ya eres amado incondicionalmente?

Quizás te atreverías a ser más tú.

Quizás dejarías de competir.

Quizás empezarías, por fin, a vivir en colores.