

Libertad para amar

La pureza es esa virtud que te da la libertad para amar bien. Este artículo explora cómo cuidar el corazón, fortalecer la voluntad y aprender a decir “sí” a un amor auténtico que ilumina la vida.

La pureza es la virtud que protege nuestra capacidad de amar de manera auténtica y plena. Nos da la libertad de mirar a los demás como Dios los mira: como personas dignas de ser amadas y valoradas. Este artículo forma parte de una serie sobre las virtudes, inspirada en la homilía de san Josemaría «Las virtudes humanas».

Hace unos años, una tarde de verano, estábamos en el jardín charlando, bromeando y disfrutando del aire fresco y del crepitar de la hoguera que había encendido mi padre. De repente, empezó a salir un olor terrible, como a plástico quemado mezclado con algo aún peor. Mi tío cogió un palo y empezó a remover el fuego, y entonces descubrimos que mis primos pequeños habían tirado sus zapatillas con suela de goma a las llamas «para ver qué pasaba».

Lo que pasó fue humo negro, un olor asfixiante y una hoguera sofocada. Tuvimos que apagarla y empezar de nuevo.

Las canciones de amor hablan de corazones en llamas, ardiendo con intensidad, porque el amor se vive como un fuego. Nuestros corazones están hechos para arder así: **Dios los creó para que se encendieran con un amor que ilumina nuestra vida y da calor a quienes nos rodean.**

Pero, como aprendieron mis primos, todo lo que echas al fuego influye en la llama: las personas a las que quieres y la forma en que las miras, las ambiciones que decides alimentar, las historias que dejas entrar en tu imaginación, la ira o la alegría a las que te aferras... Todo alimenta el fuego y determina si tienes una llama sana que da luz y calor, o algo que acaba ahogándote en humo.

San Carlo Acutis, el primer santo millennial, no tenía miedo de hablar con sus amigos sobre la lucha por amar con pureza. Sus padres le oyeron decirles que no perdieran el tiempo con la pornografía: «El tentador nos pone a prueba allí donde somos más débiles. No debemos tener miedo, sino huir de él con decisión». Practicaba decirse “no” en cosas pequeñas, como limitar el tiempo que dedicaba a los videojuegos o evitar películas violentas o explícitas, para no generar nuevas dependencias.

La pureza implica decir “no” a algunas cosas para ser libres de decir “sí” a lo que realmente queremos.

La pureza implica decir “no” a algunas cosas para ser libres de decir “sí” a lo que realmente queremos. San Josemaría afirma: «Hablar de pureza es hablar de Amor... La virtud de la castidad es sencillamente decir “sí” al Amor de Dios, con un cariño claro, ardiente y bien ordenado» (Amigos de Dios, n. 178).

Si somos sinceros, muchas de las cosas que nos rodean son como echar zapatillas de goma al fuego. Y una vez que esas imágenes e ideas entran en la mente, cuesta mucho sacarlas. Algunos neurólogos incluso han descubierto que leer historias nos ayuda a formar los hábitos que describen, porque nuestras neuronas se activan mientras leemos. Cada vez que recorren un mismo camino, resulta más fácil volver a transitarlo.

Por eso son tan importantes los pequeños detalles: apartar la mirada de escaparates provocativos, bloquear anuncios explícitos, informarse sobre libros y películas antes de empezar, estar dispuesto a saltarse escenas o a cambiar de contenido. Son como barandillas que protegen tu fuego y lo mantienen limpio.

Si tú o tus amigos ya habéis recorrido ese camino varias veces, esto es lo que necesitáis saber: es posible cerrar de nuevo ese camino.

Puede costar pedir ayuda, pero es una de las decisiones más sabias y maduras que puedes tomar. Existen recursos pensados específicamente para esto: filtros para el buscador, aplicaciones, etc. Por ejemplo, "La pureza es posible" es un programa contrastado que ha ayudado a miles de personas y es completamente gratuito.

Y sobre todo, está el increíble sacramento de la Confesión, donde puedes llevar absolutamente todo. **Jesús siempre te acoge con misericordia.**

Algo que ayuda mucho ante cualquier tentación es preguntarte **qué bien estás buscando en realidad.** La tentación siempre es un camino distorsionado hacia algo que, en el fondo, es bueno.

En el caso de la pureza, puede que estés buscando:

- Conexión con los demás, sentirte querido.
- Escapar del estrés, la ansiedad o la tristeza.
- Consuelo cuando las cosas se ponen difíciles.
- Una sensación de control cuando la vida parece caótica.

El problema es que hay muchos caminos para llegar a todo eso. La tentación ofrece un atajo fácil (por eso atrae), pero la recompensa dura poco. Si estás leyendo esto, seguramente ya lo sabes.

Cuando descubres lo que realmente buscas, puedes ampliar tu lucha: **no se trata solo de decir "no" a la tentación, sino de decir "sí" a los bienes que Dios quiere regalarte por caminos más sanos.** Si buscas conexión, escribe a un amigo de confianza o únete a un grupo que haga algo que te interese. Si buscas evadirte, sal a correr, lee un buen libro o escucha una canción que te encante.

Una de las mejores maneras de crecer en la virtud de la pureza es el servicio. Es justo lo contrario de usar a las personas o verlas como objetos.

Intenta buscar cada día a alguien a quien servir sin esperar nada a cambio, aunque sea en algo muy pequeño. Esos gestos sencillos entrenan tu corazón para amar con pureza.

Muchos autores también recomiendan pasar tiempo en la naturaleza, contemplar la creación de Dios y disfrutar del arte. Cuanto más cerca estás de lo verdaderamente bueno y bello, menos te atraen las imitaciones.

La pureza se construye con el tiempo, alimentando el fuego de tu corazón con cosas buenas y protegiéndolo de las tóxicas. Como en cualquier virtud, puede que caigas por el camino, pero Dios siempre está dispuesto a perdonar y a ayudarte a levantarte de nuevo. La libertad de amar bien merece la pena.