ARP Paso 4

Paso 4: Hacer un inventario moral escrito, minucioso y valiente de nosotros mismos

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Paso 4: Hacer un inventario moral escrito, minucioso y valiente de nosotros mismos.

Principio clave: verdad

El propósito del paso 4 es mirar nuestro pasado para comprender mejor nuestras debilidades y reconocer lo que nos impide llegar a ser como el Salvador y servir a los demás. Por ejemplo, el miedo, la justificación y la negación nublan nuestra capacidad de ver las cosas con claridad. Pero no podemos cambiar algo si no somos plenamente conscientes de ello. Nuestros inventarios nos ayudan a comprender todo lo que se interpone en nuestro proceso de recuperación. Escribir nuestros inventarios requiere que seamos honestos con nosotros mismos acerca de quiénes somos y dónde hemos estado para luego poder pedirle a Dios que nos ayude a cambiar, ser mejores y sanar.

Todos hemos vivido cosas muy difíciles. Nuestros corazones han sido rotos y tenemos dolorosas cicatrices emocionales. Recurrimos a sustancias y comportamientos adictivos que adormecieron el dolor, y luego tomamos la decisión de seguir buscando este alivio temporal. Estos comportamientos causaron aún más dolor, lo que nos dio más razones para usar la adicción para afrontarlo. Los dolores de la vida y nuestras conductas adictivas se convirtieron en montañas de vergüenza que intentamos ocultar, olvidar o negar.

Nuestras adicciones, miedo y negación paralizaron nuestra capacidad de reflexionar honestamente sobre nuestras vidas. Negamos o no entendimos el daño y los estragos que nuestras adicciones causaron en nuestras relaciones. Así que hicimos todo lo que pudimos para olvidarnos, justificarnos o mentirnos a nosotros mismos para afrontar nuestro dolor. En consecuencia, no pudimos reconocer muchos de nuestros errores o intentamos olvidarlos. Nos habíamos mentido a nosotros mismos de manera tan convincente que gran parte de nuestro pasado ahora estaba fuera de nuestra vista. Nuestros patrocinadores y otras personas en los grupos de recuperación nos pidieron que hiciéramos el trabajo duro y admitiéramos lo que habíamos olvidado o no estábamos dispuestos a ver. Sólo entonces podremos comprender que necesitamos que el Salvador nos sane.

La perspectiva de revisar nuestro pasado y luego escribirlo parecía abrumadora y, en ocasiones, incluso imposible. Requirió mucho esfuerzo y trabajo para hacer esto. Tuvimos que buscar en nuestros corazones y mentes para recordar nuestras experiencias pasadas, y nos resultó difícil escribirlas. Lo importante era sentarse y empezar a escribir. Esto nos obligó a practicar nuestra confianza recién fortalecida en Dios. Nuestra esperanza de poder ser sanados, perdonados y liberados de la esclavitud nos dio valor para intentarlo. Le pedimos a Dios que nos ayudara a superar nuestro miedo. Le pedimos que nos ayudara a recordar y afrontar nuestros errores y dolor con valentía. Él nos escuchó y estuvo ahí para nosotros.

Nuestros patrocinadores fueron esenciales para ayudarnos a avanzar con valentía en este paso. Como ellos mismos habían dado este paso, pudieron animarnos y ayudarnos a ver nuestro pasado con claridad. No lo hicimos perfectamente , pero hicimos lo mejor que pudimos. Y al final fue suficiente. Al reconocer y descubrir los elementos destructivos en nuestras vidas, habíamos dado un paso necesario para corregirlos. También nos resultó útil reconocer lo bueno de nuestro pasado e incluir en nuestros inventarios las cosas positivas que habíamos hecho y las fortalezas que habíamos desarrollado. El paso 4 nos ayudó a darle a Dios una cuenta honesta de quiénes somos, incluidas nuestras debilidades y nuestras fortalezas.

Estas listas escritas de nuestros resentimientos, miedos, daños y fortalezas se convierten en un activo fundamental en nuestro viaje de recuperación. A medida que finalmente avancemos hacia los pasos 6 y 7, usaremos nuestros inventarios para revisar las debilidades que nos mantienen perpetuamente atrapados en ciclos destructivos. Por ejemplo, fue el orgullo y el miedo lo que nos impidió reconocer nuestros errores, lo que nos hizo dañar las relaciones y la confianza. Luego, a medida que nos acercamos a los pasos 8 y 9, las personas de nuestros inventarios son aquellas a las que tendremos la oportunidad de perdonar y enmendar.

Paso de acción

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de la aplicación consistente de los pasos en nuestra vida diaria. Esto se conoce como "trabajar los pasos". Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y recibir la dirección y el poder necesarios para dar el siguiente paso en nuestra recuperación.

Escribe un inventario con la ayuda de un patrocinador.

Este paso es donde comenzamos a ejercitar nuestra fe a través de nuestras obras (ver Santiago 2:17–18). Para muchos de nosotros, este es el paso más difícil. Puede ser desafiante, doloroso y abrumador, y podemos sentir que debemos dar cuenta de todo lo ocurrido en nuestro pasado. Sin embargo, redactar nuestros inventarios no tiene por qué ser una tarea insuperable. Podemos sentarnos, orar y comenzar a escribir, incluso si escribimos sobre una sola pregunta o evento a la vez.

Revise los ejemplos y principios del apéndice (por ejemplo, la hoja de trabajo). Podemos usar uno de estos ejemplos como plantilla para ayudarnos a comenzar. Si complicamos demasiado este proceso, nos resultará mucho más difícil empezar o progresar. Por eso , al escribir nuestro primer inventario, quizá sea mejor mantener las cosas simples. Siempre podemos volver a ello mientras continuamos trabajando los pasos. Trabaje con su patrocinador mientras escribe su inventario. Dios nos bendice mientras hacemos este trabajo y nunca nos arrepentiremos.

Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras y declaraciones de líderes de la Iglesia pueden ayudarnos en nuestra recuperación de la adicción. Podemos usarlos para meditar, estudiar y llevar un diario. Debemos recordar ser honestos y específicos en nuestros escritos para aprovecharlos al máximo.

La adicción es un síntoma

“Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él” (Proverbios 23:7).

Muchos de nosotros asumimos que nuestras adicciones son un problema físico. Nos sorprendió saber que nuestros pensamientos, sentimientos y creencias son las raíces de nuestras conductas adictivas. La difícil combinación de nuestro cerebro, cuerpo y actitud es lo que parece mantenernos estancados. Hemos llegado a ver que nuestras conductas adictivas no son nuestro principal problema sino una solución dañina a nuestros problemas reales.

¿Cómo puede esta perspectiva sobre mi adicción ayudarme a avanzar en la redacción de mi inventario?

Crear una nota

hacer inventario

En las Escrituras vemos muchas invitaciones a mirarnos a nosotros mismos de cerca y con sinceridad. Un maravilloso ejemplo se encuentra en Alma 5:14. El profeta Alma hizo estas preguntas de inventario: “¿Habéis nacido espiritualmente de Dios? ¿Habéis recibido su imagen en vuestros rostros? ¿Habéis experimentado este poderoso cambio en vuestros corazones?” Sugerimos estudiar el resto del capítulo 5 de Alma para obtener más ejemplos de preguntas de inventario que podemos hacernos.

Hacer un inventario de dónde nos encontramos actualmente puede resultar muy útil. Por ejemplo, una empresa que no hace un inventario regular de sus activos y pasivos normalmente no prospera. Hacer un inventario es una oportunidad para que los dueños de negocios determinen objetivamente qué es valioso y debe conservarse y qué es perjudicial y debe descartarse. Si los dueños de negocios caen en la trampa de la deshonestidad y se engañan acerca de la naturaleza real del inventario, no podrán tomar decisiones precisas sobre el valor de sus productos.

De manera similar, es importante que analicemos honestamente nuestra vida y nuestro carácter.

Al orar y pedirle a Dios que me ayude a ser honesto, ¿qué me enseña el Espíritu Santo acerca de mi tendencia a negar la realidad de mi condición y circunstancias?

Crear una nota

¿Cómo me he engañado acerca de mis debilidades?

Crear una nota

¿Cómo no he podido ver mi verdadero valor y fuerza?

Crear una nota

Enfrentar nuestro pasado

“Y cuando deseo regocijarme, mi corazón gime a causa de mis pecados; sin embargo, sé en quién he confiado” (2 Nefi 4:19).

Mientras hacíamos nuestros inventarios, hubo momentos en que nuestro corazón gimió por nuestros pecados y los dolores que pudimos haber enfrentado.

¿Cómo puede ayudarme confiar en Dios mientras completo mi inventario y enfrento mis pecados y dolor?

Crear una nota

Confía en que Él nos sanará

“Confía en el Señor con todo tu corazón; y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas” (Proverbios 3:5-6).

Un inventario puede ayudarnos a ver el panorama completo. Nos ayuda a tomar conciencia de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, así como de a quién han afectado nuestras elecciones. Dos de los hilos comunes en muchos de nuestros inventarios eran el miedo y la excesiva confianza en uno mismo. El compromiso que hicimos en el paso 3 fue confiar en Dios y en este proceso de recuperación. Nuestros inventarios son el siguiente paso de la recuperación y nos darán ideas concretas sobre cómo proceder.

¿Cómo serían diferentes mi vida y mis elecciones si dejara de lado el orgullo y, en cambio, eligiera confiar en Dios?

Crear una nota

¿Qué reticencias siento a seguir adelante en mi compromiso de poner mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios?

Crear una nota

Cuando le pregunto a Dios si cuidará de mí en cada paso de mi recuperación, ¿cuál es la respuesta que recibo en mi corazón y en mi mente a través del Espíritu Santo? Tenga en cuenta que la manera en que Dios nos cuida puede ser diferente a la que elegiríamos para nosotros mismos.

Crear una nota

Enfermedad espiritual

“A veces la enfermedad espiritual viene como resultado del pecado o de heridas emocionales. A veces los colapsos espirituales llegan tan gradualmente que apenas podemos decir lo que está sucediendo. Al igual que las capas de roca sedimentaria, el dolor y la pena espirituales pueden acumularse con el tiempo, pesando sobre nuestros espíritus hasta que sean casi demasiado pesados para soportarlos. …

“Pero el hecho de que las pruebas espirituales sean reales no significa que sean incurables.

“Podemos sanar espiritualmente.

“Hasta las heridas espirituales más profundas (sí, incluso aquellas que parecen incurables) pueden sanarse” (Dieter F. Uchtdorf, “Bearers of Heavenly Light”, Liahona, noviembre de 2017, pág. 78).

Considera las tres peores cosas que has hecho en tu vida. ¿Estabas cerca del Salvador y de Su Espíritu cuando hiciste esas cosas? Si fueras como nosotros, no estarías abierto a Su Espíritu. Muchos en recuperación llaman a esta desconexión estar "espiritualmente enfermo".

Cuando me entrego a conductas adictivas y erróneas, ¿estoy espiritualmente enfermo? ¿Por qué o por qué no?

Crear una nota

Resentimientos

Una parte importante de nuestros inventarios es para registrar nuestros resentimientos. Estos incluyen rencores que hemos guardado hacia personas, instituciones y otras cosas que sentimos que nos dañaron o nos trataron injustamente. Albergar resentimiento ha sido una de las fuerzas más venenosas y perjudiciales de nuestras adicciones. Nos puso en contra de los demás y nos llevó a sentirnos justificados en nuestras propias decisiones dañinas o apáticas.

Encontramos ayuda celestial para ver a los demás bajo una luz nueva y caritativa al tomar la decisión consciente de orar por ellos y pedirle a Dios que los bendiga con todas las bendiciones que buscaríamos para nosotros mismos. “Ofrecer el perdón puede requerir un enorme coraje y humildad. También puede llevar tiempo. Requiere que pongamos nuestra fe y confianza en el Señor mientras asumimos responsabilidad por la condición de nuestro corazón. Aquí radica la importancia y el poder de nuestro albedrío” (Amy A. Wright, “Cristo sana lo que está roto”, Liahona, mayo de 2022, pág. 82).

¿Puedo optar por adoptar una nueva perspectiva sobre las personas que resiento? ¿Podrían ellos, como yo, haber estado espiritualmente enfermos y desconectados de Dios cuando me hicieron daño?

Crear una nota

Si lucho con esto, ¿cómo puedo cambiar mi manera de orar por estas personas?

Crear una nota

Crear una nota