

Paso 5: Admitirnos a nosotros mismos, a nuestro Padre Celestial en el nombre de Jesucristo, a la autoridad apropiada del sacerdocio y a otra persona la naturaleza exacta de nuestros errores.

Principio clave: confesión

En nuestras adicciones, la mayoría de nosotros nos sentíamos aislados o solos. Incluso en ocasiones en las que otros podían tener una sensación de conexión, sentíamos que no encajamos. Muchos de nosotros nos sentimos destrozados y pensamos que nadie nos aceptaría ni nos amaría, especialmente si conocían nuestras adicciones. Cuando llegamos a las reuniones de recuperación, comenzamos a salir del aislamiento en el que prosperaba la adicción. Al principio, muchos de nosotros simplemente nos sentábamos y escuchábamos, pero finalmente nos sentimos lo suficientemente seguros como para compartir nuestras experiencias. Aún así, nos guardamos muchas cosas para nosotros mismos: cosas vergonzosas, embarazosas, desgarradoras, cosas que nos hacían sentir vulnerables.

Trabajar el paso 4 puede traer de vuelta estos sentimientos de vergüenza y vergüenza, por lo que recomendamos trabajar el paso 5 inmediatamente después de completar el paso 4. Posponerlo sería como reconocer una herida infectada sin limpiarla. Admitir nuestros errores parecía abrumador, pero cuando le pedimos ayuda a Jesucristo, Él nos dio valor y fuerza.

Compartir nuestros inventarios con nuestros patrocinadores y luego confesarnos con nuestros obispos parecía ser lo más difícil que habíamos hecho jamás. Pero aquellos que nos precedieron nos ayudaron a comprender la importancia de este paso. Escribir nuestros inventarios nos ayudó a tomar plena conciencia de nuestros errores, debilidades y pecados. Pero tomar conciencia de ellos no fue suficiente. La adicción prospera en el secreto. Al seguir el paso 5, rompimos ese secreto. Hermana Carole M.

Stephens enseñó: “La esperanza y la curación no se encuentran en el oscuro abismo del secreto, sino en la luz y el amor de nuestro Salvador Jesucristo” (“The Master Healer”, Ensign o Liahona, nov. 2016, 11). Ser completamente honesto nos prepara para los próximos pasos y permite que Jesucristo nos sane más plenamente.

El presidente Spencer W. Kimball enseñó: “El arrepentimiento nunca puede llegar hasta que uno haya descubierto su alma y admitido sus acciones sin excusas ni racionalizaciones. ... Aquellas personas que eligen enfrentar el problema y transformar sus vidas pueden encontrar el arrepentimiento como el camino más difícil al principio, pero lo encontrarán como un camino infinitamente más deseable a medida que prueben sus frutos” (“The Gospel of Repentance”, Ensign, octubre de 1982, pág. 4).

Confundiendo en Dios y reuniendo valor, decidimos trabajar en el paso 5. No estábamos seguros de poder superar el intenso sentimiento de vergüenza y miedo al rechazo. Algunos de nosotros empezamos a compartir o confesar pero cedimos al miedo y tuvimos que intentarlo de nuevo. Oramos y le pedimos a Dios que nos ayudara a tener la fuerza que necesitaríamos. Compartir y admitir nuestros errores fue una experiencia poderosa. Al hacerlo, sentimos el amor de Jesucristo por nosotros, lo que nos dio la esperanza de que todo estaría bien.

Aunque nuestros patrocinadores nos ayudaron a redactar nuestros inventarios, necesitábamos compartirlos con ellos o con otra persona de confianza. Vieron las cosas desde una perspectiva diferente y nos ayudaron a ver patrones que no podíamos ver. Nos ayudaron a comprender mejor nuestras tendencias hacia pensamientos y emociones negativos (como la obstinación, el miedo, el orgullo, la autocompasión, los celos, la superioridad moral, la ira, el resentimiento, la lujuria, etc.). Estos pensamientos y emociones reflejaban la naturaleza y eran el fruto de nuestros errores. Pero nuestros patrocinadores pudieron ver lo bueno en nosotros y nos ayudaron a ver lo bueno en nosotros mismos.

Confesábamos a nuestros obispos o presidentes de rama cualquier cosa que fuera ilegal o que nos hubiera impedido tener una recomendación para el templo. Si teníamos dudas sobre qué confesar, preguntábamos a nuestros líderes del sacerdocio. Nuestras confesiones implicaban buscar el perdón de Jesucristo a través de la oración y la autoridad apropiada del sacerdocio. Para la mayoría de nosotros, esta experiencia fue liberadora. Descargamos nuestras pesadas cargas y las pusimos a los pies del Salvador. Sentimos paz, alegría y amor. Esta experiencia fue sagrada y dulce.

Pasos 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.

Compartir nuestros inventarios del paso 4 con nuestros padrinos y confesar nuestros pecados a Dios y a las autoridades apropiadas del sacerdocio según sea necesario. Alma

aconsejó a su hijo Coriantón que “reconociera [sus] faltas y [el] mal que [hizo]”

(Alma 39:13). Este consejo puede servir como guía e inspiración para trabajar en el paso 5. Este paso incluye compartir nuestros inventarios del paso 4 con otra persona, generalmente un patrocinador, que ha pasado por el proceso y puede ayudarnos a compartir de manera honesta y exhaustiva. Si no hay un padrino disponible, seleccione con oración a otra persona de confianza, preferiblemente alguien con buenas bases en la recuperación. Evite a cualquier persona que sospeche que pueda brindar orientación inadecuada, proporcionar información errónea o tener dificultades para mantener confidencias. También sugerimos precaución al compartir nuestros inventarios con familiares cercanos. Es importante consultar con nuestros obispos o terapeutas para decidir cuándo revelar nuestros comportamientos a nuestro cónyuge para evitar mayores daños.

Jesucristo enseñó que la confesión es una parte esencial del proceso de arrepentimiento: “En esto podréis saber si un hombre se arrepiente de sus pecados: he aquí, los confesará” (Doctrina y Convenios 58:43). Por lo tanto, confesamos nuestros pecados a nuestro Padre Celestial en el nombre de Jesucristo y buscamos Su perdón. Además, debemos confesar nuestras transgresiones más graves a un obispo o presidente de rama. Si no está seguro de qué confesar, escuche su conciencia y tenga en cuenta los pecados sexuales u otras conductas inmorales. En caso de duda, recuerde la invitación de “vengan ahora y razonemos juntos” (Isaías 1:18) y analice sus preguntas con su líder del sacerdocio.

“Aunque sólo el Señor puede perdonar los pecados, estos líderes del sacerdocio desempeñan un papel fundamental en el proceso de arrepentimiento. Mantendrán su confesión confidencial y lo ayudarán durante todo el proceso de arrepentimiento. Sea completamente honesto con ellos. Si confiesa parcialmente, mencionando sólo errores menores, no podrá resolver una transgresión más grave y no revelada. Cuanto antes comiences este proceso, antes encontrarás la paz y el gozo que vienen con el milagro del perdón” (Fieles a la fe: Una referencia del Evangelio , 2004, pág. 134).

Dejemos que la paz entre en

nuestras vidas El arrepentimiento y la confesión traen paz a nuestras vidas. El élder Quentin L. Cook describió esa paz diciendo: “Cuando ha habido una transgresión grave, se requiere confesión para traer la paz. Quizás no haya nada que se pueda comparar con la paz que proviene de un alma atormentada por el pecado que descarga sus cargas en el Señor y reclama las bendiciones de la Expiación”.

(“Paz personal: la recompensa de la justicia”, Ensign o Liahona, mayo de 2013, pág. 32).

De vez en cuando, las personas en reuniones de recuperación o en otras situaciones ensayan continuamente sus pecados y defectos. Aunque confiesan constantemente sus errores, nunca encuentran la paz. No confundas el paso 5 con un deseo obsesivo de insistir en cosas negativas. La intención del paso 5 es exactamente la opuesta. Trabajamos el paso 5 no para aferrarnos a las cosas que confesamos sino para dejarlas ir.

Una vez que completamos honesta y completamente el paso 5, no nos quedó nada que ocultar. Exteriormente demostramos nuestro deseo de “renunciar a todos [nuestros] pecados” (Alma 22:18) para poder recibir un mayor conocimiento del amor de Dios y del amor de muchas personas que se preocupan por nosotros.

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.

Confesarle a Dios

“Yo, el Señor, perdono los pecados a los que confiesan sus pecados delante de mí y piden perdón”

(Doctrina y Convenios 64:7).

- ¿Cómo me ayuda confesar mis pecados a Dios a hacer cambios positivos en mi vida? ¿Cómo me da valor y fuerza confesarme a otra persona?

Crear una nota

Concéntrate en cómo nos ve Dios

“Nadie publique su propia justicia; ... que antes confiese sus pecados, y entonces será perdonado y producirá más fruto” (José Smith, en History, 1838–1856 [Manuscrito Historia de la Iglesia], volumen C-1 Addenda, 46, josephsmithpapers .org).

- Una de las principales obsesiones de las personas que luchan contra la adicción es el deseo de quedar bien ante los demás. ¿Cómo me impediría este deseo mejorar y “producir más frutos” o buenas obras?

Crear una nota

- ¿Cómo cambiaría mi comportamiento si me preocupara más cómo me percibe Dios?

Crear una nota

se sincero

“A cualquiera que se rebele contra mí, lo juzgaréis según los pecados que haya cometido; y si confiesa sus pecados delante de ti y de mí, y se arrepiente con la sinceridad de su corazón, le perdonaréis, y yo también le perdonaré” (Mosiah 26:29).

Cuando confesamos nuestros pecados, debemos ser sinceros.

- Considere cómo retener parte de mi confesión socava la sinceridad de mis esfuerzos. ¿Qué parte de mi inventario, si la hay, estoy tentado a ocultar?

Crear una nota

- ¿Qué tengo que ganar ocultando esta parte de mi inventario? ¿Qué tengo que perder?

Crear una nota

- ¿Cómo podría Jesucristo bendecir mi vida si confieso primero las cosas más difíciles y se las entrego?

Crear una nota

Confesar nuestros pecados tan pronto como los reconozcamos “En este mismo año llegaron a conocer su error y confesaron sus faltas” (3 Nefi 1:25).

- Este versículo es un ejemplo de personas que no pospusieron confesar sus faltas una vez que las reconocieron. ¿Cuáles son los beneficios de confesar mis pecados inmediatamente después de reconocerlos?

Crear una nota

- ¿Cuáles podrían ser los efectos perjudiciales si pospongo la confesión de mis pecados?

Crear una nota

Alivia el estrés y encuentra la paz “No me detendría en tus crímenes para desgarrar tu alma, si no fuera por tu bien” (Alma 39:7).

Algunas personas pueden afirmar que los pasos 4 y 5 se centran demasiado en cosas negativas y sólo aumentan el estrés de la recuperación. En este versículo aprendemos que ser conscientes de nuestras deficiencias y afrontar nuestros errores nos ayudará en la recuperación.

- ¿De qué manera pueden los pasos 4 y 5 aliviarme del estrés y brindarme más paz?

Crear una nota

abandonar el pecado

“En esto podréis saber si un hombre se arrepiente de sus pecados: he aquí, los confesará y los abandonará” (Doctrina y Convenios 58:43).

- Abandonar algo significa abandonarlo o abandonarlo por completo. ¿Cómo demuestra el confesar mis pecados mi deseo de abandonar mis viejas costumbres?

Crear una nota

Crear una nota