

## Paso 8: Hacer una lista escrita de todas las personas a las que hemos perjudicado y estar dispuestos a restituirles.

### Principio clave: prepárese para hacer las paces

Antes de que comenzara nuestra recuperación, nuestros estilos de vida adictivos eran como un tornado lleno de energía destructiva que atravesaba nuestras relaciones y dejaba muchos escombros detrás. Mientras trabajábamos en el paso 7, sentimos el poder sanador de la misericordia del Salvador y sentimos el deseo de reparar las relaciones rotas. El paso 8 es una oportunidad para escribir una lista de personas e instituciones a las que dañamos y luego hacer un plan para limpiar y reconstruir nuestras relaciones.

Mientras trabajábamos en los pasos de la recuperación, descubrimos que una de las cosas inspiradoras de los 12 pasos es el orden en que están escritos. A menudo hay un paso de preparación que precede a un paso que requiere gran valentía. El paso 8, junto con todos los pasos anteriores, es nuestra preparación para el paso 9, que requiere un valor superior al nuestro.

Aprendimos de personas que ya habían trabajado en el paso 8 que apresurarse impulsivamente a enmendar las cosas sin preparación puede ser tan perjudicial como no hacer las paces en absoluto. Entonces tomamos tiempo para orar; buscar consejo de personas en las que confiamos, como nuestros patrocinadores o líderes de la Iglesia; y haz un plan. Esta preparación en el paso 8 nos impidió dañar aún más nuestras relaciones cuando comenzamos a contactar a las personas en el paso 9.

escribir una lista

Antes de que pudiéramos reconstruir las relaciones, necesitábamos identificar y hacer una lista de aquellas relaciones que estaban dañadas. Usamos nuestros inventarios del paso 4 para preparar nuestras listas. Mientras revisábamos nuestros inventarios en oración, el Espíritu nos ayudó a identificar las relaciones que habíamos dañado. A quienes hicimos un gráfico cuando trabajamos en el paso 4 nos resultó más fácil identificar a estas personas e instituciones (consulte el apéndice para ver un ejemplo de gráfico).

Las siguientes pautas nos parecieron útiles mientras hacíamos nuestras listas. Nos preguntamos: "¿Hay alguien en mi vida, pasado o presente, con quien me siento avergonzado, incómodo o avergonzado?" Escribimos sus nombres y resistimos la tentación de justificar nuestros sentimientos o excusar nuestras acciones negativas hacia ellos. Incluimos personas a las que queríamos lastimar y personas a las que no teníamos intención de lastimar. Incluimos personas que habían fallecido y personas con las que no sabíamos cómo contactar. Nos concentramos en estos casos especiales cuando trabajamos en el paso 9. Mientras trabajamos en el paso 8, nos concentramos en ser valientes en nuestra honestidad.

Intentamos no dejar de lado las pequeñas cosas. Pensábamos honestamente en el daño que causábamos a las personas al entregarnos a nuestras adicciones, incluso si no éramos agresivos con ellas. Enumeramos a nuestros seres queridos y amigos a quienes habíamos perjudicado por ser resentidos, irresponsables, irritables, críticos, impacientes, deshonestos y deshonorosos. Si añadíamos cargas a otra persona de alguna manera, las incluíamos en nuestras listas. Intentamos enumerar a todos los que se vieron afectados por las mentiras que

dicho, las promesas que rompimos y las formas en que las manipulamos o usamos. Pensamos en personas a las que no habíamos perdonado y también las agregamos a nuestras listas.

Después de enumerar a todas las personas a quienes dañamos, agregamos un nombre más a la lista: el nuestro. Cuando nos entregamos a nuestras adicciones, nos dañamos a nosotros mismos y a los demás. La mejor manera de enmendarnos a nosotros mismos es vivir recuperándonos de la adicción. Dios puede ayudarnos a perdonarnos a nosotros mismos y a enmendarnos. Al sentir el amor y el perdón de Dios, nuestros sentimientos de vergüenza fueron reemplazados por la voluntad de enmendarnos.

### Estar dispuesto

Después de hacer nuestras listas, necesitábamos estar dispuestos a hacer las paces. Muchos de nosotros descubrimos que no podíamos enumerar a las personas e instituciones a las que habíamos dañado sin distraernos con nuestro resentimiento hacia aquellos que también nos habían hecho daño. Las personas a menudo quedan atrapadas en terribles ciclos de resentimiento mutuo. Para romper estos ciclos, alguien tiene que estar dispuesto a perdonar.

Cuando confesamos honestamente nuestros sentimientos negativos, Dios nos ayudó a romper el ciclo del resentimiento. Nos mostró que debemos perdonar a los demás tal como Él nos perdona a nosotros. En la parábola del hombre que fue perdonado de todas sus deudas pero no quiso perdonar otras, su señor le dijo: "Toda aquella deuda te perdoné, porque me deseabas: ¿no deberías tener también tú... compasión de tu consero? , así como tuve compasión de ti? (Mateo 18:32–33).

Mientras luchábamos por estar dispuestos a enmendar a las personas que nos habían herido, suplicamos la gracia de Cristo para ayudarnos a extenderles la misma misericordia que Él nos da a nosotros. Seguimos el consejo del Salvador de orar por su bienestar y pedimos que recibieran todas las bendiciones que quisiéramos para nosotros (véase Mateo 5:44).

Mientras avanzábamos en el paso 8, intentamos recordar que este paso no es un ejercicio para avergonzar a nadie, ni a nosotros mismos ni a los demás. Nuestra experiencia nos ha mostrado que el Salvador quita el peso de la culpa y la vergüenza cuando analizamos honestamente nuestras relaciones problemáticas y nuestra parte en ellas. En el paso 8, comenzamos a relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con la vida con un corazón nuevo. Empezamos a sentir paz en nuestras vidas en lugar de contención y negatividad.

Estuvimos dispuestos a dejar de juzgar injustamente a las personas y de hacer un inventario de sus vidas y sus faltas. Estuvimos dispuestos a dejar de minimizar nuestros propios comportamientos negativos o de poner excusas para ellos. Al estar dispuestos a enmendarnos, sentimos la paz de saber que el Padre Celestial está complacido con nuestros esfuerzos. Este paso nos ayudó a tomar las acciones que le permiten al Salvador liberarnos de nuestros errores del pasado. Estar dispuestos a hacer las paces nos preparó para avanzar hasta el paso 9.

### 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.

Escribir una lista de personas a las que podríamos haber ofendido o dañado. Nuestros patrocinadores nos guiaron mientras preparábamos nuestras listas, y una vez más encontramos que escribir era invaluable. Muchos de nosotros utilizamos el siguiente esquema para ayudar a mantener el proceso simple pero concreto.

Primero, usando nuestros inventarios del paso 4, enumeramos las personas o instituciones que necesitábamos contacto.

Al lado de cada entrada, dimos una breve razón por la que era necesario hacer las paces.

Luego, guiados por el Espíritu, hicimos un plan para contactar a las personas en nuestras listas, ya sea en persona, por teléfono, por carta o correo electrónico. Revisamos nuestros planes con nuestros patrocinadores o asesores de confianza.

Finalmente, incluimos una fecha objetivo. Dejamos un espacio para informar la fecha en que contactamos a la persona y los resultados del contacto. (El cuadro en el apéndice es una herramienta útil).

### Perdonar

Es difícil pedir perdón a las personas que nos han hecho daño. Si tiene dificultades con esto, puede que le resulte útil escribir primero una lista de las personas a las que necesita perdonar; luego escribe una lista de personas a las que debes pedir perdón. Quizás le sorprenda descubrir que algunos nombres aparecen en ambas listas.

Necesitamos ser pacientes con nosotros mismos mientras trabajamos en oración para perdonar a las personas que enumeramos. El presidente James E. Faust dijo: "La mayoría de nosotros necesitamos tiempo para superar el dolor y la pérdida. Podemos encontrar todo tipo de razones para posponer el perdón. Una de estas razones es esperar a que los malhechores se arrepientan [y nos enmienden] antes de que los perdonemos. Sin embargo, tal demora nos hace perder la paz y la felicidad que podrían ser nuestras. La locura de repetir heridas del pasado no trae felicidad. ...

Si podemos encontrar el perdón en nuestro corazón para aquellos que nos han causado daño y dolor, alcanzaremos un nivel más alto de autoestima y bienestar" ("El poder curativo del perdón", *Ensign o Liahona*, mayo de 2007, pág. 68).

Perdonar a alguien no significa que toleramos sus malas decisiones ni permitimos que nos maltrate. Pero perdonar nos permite avanzar espiritual, emocional y físicamente. Así como aquellos que nos han hecho daño están en cautiverio, nuestra falta de voluntad para perdonarlos puede mantenernos cautivos. Al perdonar, dejamos atrás sentimientos que tienen el poder de "cancerarse, pudrirse y, en última instancia, destruir" (Thomas S. Monson, "Hidden Wedges", *Liahona*, mayo de 2002, pág. 20). Perdonar también nos ayuda a tener el Espíritu en abundancia y continuar en el camino del discipulado. Como nos recordó el presidente Dieter F. Uchtdorf, entonces de la Primera Presidencia: "El cielo está lleno de aquellos que tienen esto en común: son perdonados. Y ellos perdonan"

("Los misericordiosos obtengan misericordia", *Ensign o Liahona*, mayo de 2012, pág. 77).

### Oren por caridad

Aunque quizás estén tan aterrorizados como nosotros de hacer las paces, testificamos que, con la ayuda del Salvador, pueden estar dispuestos a conocer a las personas de su lista cuando se presente la oportunidad. Nos preparamos para enmendar las cosas orando por el valor de vivir por fe en Dios, no por miedo a

lo que la gente podría hacer o decir. Y tratamos de seguir los principios del Evangelio en lugar de la vergüenza o el miedo. Uno de los principios poderosos que nos ayudó fue la caridad, “el amor puro de Cristo” (Moroni 7:47).

Antes de seguir el paso 8, muchos de nosotros nos sorprendimos al sentir el amor de Jesucristo a pesar de todas nuestras imperfecciones. Este amor de Él nos hizo sentir un gran amor por Él y nos dio el deseo de seguirlo. Mientras hacíamos todo lo posible por seguirlo, nos llenábamos de su amor por nosotros mismos y por los demás. Oramos por caridad y, con el tiempo, nos encontramos más dispuestos a perdonar a las personas y enmendar las cosas. También encontramos una mayor medida de amor y perdón hacia nosotros mismos. Le pedimos a Dios que ablandara los corazones de las personas en nuestras listas con caridad hacia nosotros, y oramos por la fuerza para aceptar cualquier resultado.

Mientras orábamos por caridad, a muchos de nosotros nos resultó útil elegir a una persona de nuestra lista y deliberadamente arrodillarnos y orar por esa persona todos los días durante dos semanas. Nuestras listas de enmiendas nos ayudaron a ser específicos en nuestras oraciones al Padre Celestial acerca de nuestros sentimientos no resueltos. Mientras orábamos, aunque al principio pareciera poco sincero, finalmente fuimos bendecidos con una compasión milagrosa. Incluso en situaciones extremas, Dios ha bendecido a las personas que han orado pidiendo caridad para perdonar y enmendar.

## Estudio y comprensión

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

### Seguidores pacíficos de Cristo

“Me gustaría hablaros a vosotros que sois de la iglesia, que sois seguidores pacíficos de Cristo, y que habéis obtenido suficiente esperanza por la cual podéis entrar en el reposo del Señor, desde ahora en adelante hasta que descanséis con él en cielo.

“Y ahora, hermanos míos, juzgo estas cosas de vosotros debido a vuestro andar pacífico con los hijos de los hombres” (Moroni 7:3–4).

En los primeros siete pasos, comenzamos un proceso para convertirnos en pacíficos seguidores de Cristo. Cuando estamos en paz con Cristo, estamos mejor preparados para estar en paz con los demás.

- ¿Cómo me ayuda el seguir los pasos de la recuperación para convertirme en un seguidor pacífico de Cristo?

Crear una nota

- ¿Qué otras acciones debo tomar para estar en paz con las personas en mi vida?

Crear una nota

El amor perfecto de Dios

“No hay temor en el amor; pero el perfecto amor echa fuera el temor, porque el temor trae tormento. El que teme no se perfecciona en el amor.

“Amamos [a Dios] porque él nos amó primero” (1 Juan 4:18-19).

- ¿Cómo puedo confiar en el amor perfecto de Dios por mí y por la persona de quien busco perdón?

Crear una nota

- ¿Cómo puede el saber que Dios me ama a mí y a todos Sus hijos fortalecer mi determinación de hacer restitución siempre que sea posible?

Crear una nota

Llegar a otros

“No juzguéis, y no seréis juzgados; no condenéis, y no seréis condenados; perdonad, y seréis perdonados:

“Dad, y se os dará; medida buena, apretada, remecida y rebosante daréis en vuestro regazo. Porque con la misma medida con que medís, os será medido otra vez” (Lucas 6:37-38).

Aunque podamos temer que algunas personas rechacen nuestros esfuerzos por hacer las paces con ellas, no debemos permitir que ese miedo nos impida incluirlas en nuestras listas y prepararnos para contactarlas.

Las bendiciones que recibiremos serán mucho mayores que el dolor.

“Cuanto más nos acercamos a nuestro Padre Celestial, más dispuestos estamos a mirar con compasión a las almas que perecen; sentimos que queremos cargarlas sobre nuestros hombros y echar sus pecados. Si quieres que Dios  
tenga misericordia de ti, ten misericordia unos de otros” a nuestras espaldas. ...

(Joseph Smith, en History, 1838–1856 [Manuscrito Historia de la Iglesia], volumen C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org).

- Todos somos almas imperfectas que necesitamos la misericordia de Jesucristo. ¿Cómo me ayuda saber que al trabajar en el paso 8, estoy abriendo la puerta para recibir la misericordia y la gracia de Jesucristo?

Crear una nota

Perdona y pide perdón “Entonces se le

acercó Pedro y le dijo: Señor, ¿cuántas veces pecará mi hermano contra mí y yo le perdonaré?

¿Hasta siete veces?

“Jesús le dijo: No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete”

(Mateo 18:21–22).

Es más fácil perdonar y pedir perdón por una sola falta que perdonar o pedir perdón por una situación de larga data llena de múltiples ofensas. Piense en relaciones pasadas o presentes con situaciones de larga data que necesita perdonar o pedir perdón.

- ¿Cómo puedo ganar fuerzas para perdonar y pedir perdón?

Crear una nota

- ¿Cómo es Jesucristo el mayor ejemplo de cómo perdonar a otras personas? ¿Cómo puede su ejemplo ayudarme a perdonar a otras personas?

Crear una nota

“Os digo que debéis perdonaros unos a otros; porque el que no perdona las ofensas de su hermano, queda condenado delante del Señor; porque en él permanece el pecado mayor.

“Yo, el Señor, perdonaré a quien quiera perdonar, pero de vosotros se requiere perdonar a todos los hombres” (Doctrina y Convenios 64:9–10).

Jesús enseñó que no perdonar a los demás es un pecado mayor que la ofensa original.

- ¿Cómo es que negarme a perdonarme a mí mismo o a alguien más equivale a negar la gracia del Salvador? ¿Expiación?

Crear una nota

- ¿Cómo me dañan física, emocional y espiritualmente el resentimiento y la amargura?

Crear una nota

## Rompe el ciclo de amargura y ofensa.

El profeta José Smith describió cómo la bondad puede conducir al arrepentimiento y al perdón:

“Nada está tan pensado para llevar a las personas a abandonar el pecado como tomarlas de la mano y cuidarlas con ternura. Cuando las personas me manifiestan la más mínima bondad y amor, ¡oh, qué poder tiene sobre mi mente!, mientras que el comportamiento opuesto tiende a desgarrar todos los sentimientos duros y deprimir la mente humana” (José Smith, en History, 1838–1856). [Manuscrito de la Iglesia], volumen C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org).

- ¿Estoy dispuesto a ser yo quien rompa el ciclo de amargura y ofensa?

Crear una nota

- ¿Cómo me han inspirado o motivado las personas que me han mostrado bondad y amor a actuar de manera diferente?

Crear una nota

- ¿De qué manera podrían cambiar las relaciones problemáticas de mi vida si trato a otras personas con amor y bondad?

Crear una nota

Crear una nota