



"El Señor requiere el corazón y una mente dispuesta"

Notas y transcripciones

Podcast Descripción general:

Follow Him: Un Podcast *de Ven, Sígueme* con Hank Smith y John Bytheway

¿Alguna vez siente que la preparación de su lección semanal *Ven, sígueme* se queda corta? Únase a los anfitriones Hank Smith y John Bytheway mientras entrevistan a expertos para hacer que su estudio del curso *Ven, sígueme* de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días no sólo sea agradable, sino también original y educativo. Si está buscando recursos para que su estudio sea refrescante, preciso y divertido, sin importar su edad, únase a nosotros todos los miércoles.

Descripciones de los episodios del podcast

Primera parte:

¿Por qué el perdón es un desafío? El Dr. Jason Whiting examina cómo el conflicto, la búsqueda de culpables y las diferencias -incluso entre los primeros santos- no son desafíos nuevos. A través del lente de Doctrina y Convenios y la naturaleza humana, explora el poder transformador del perdón y cómo construye la unidad en las familias, las comunidades y la Iglesia.

Segunda parte:

El Dr. Jason Whiting continúa su discusión sobre el perdón, y la curación del trauma, destacando cómo el Señor nos ayuda a perdonarnos a nosotros mismos y a construir relaciones más fuertes a través de una conexión significativa.

Códigos de tiempo:

Parte 1 -

- 00:00 - Parte 1 - Dr. Jason Whiting
- 04:23 Biografía de Jason Whiting
- 05:58 *Ven, sígueme Manual*
- 07:12 Antecedentes de la lección
- 12:11 ¿Puede un profesor remar en canoa?
- 14:14 Versículos más discutidos sobre el perdón
- 18:11 La doctrina de la reciprocidad
- 22:21 Por qué es difícil perdonar
- 25:05 Buscar culpables es culpar a quien no debe
- 29:41 Las personas son objetivos que buscan misiles
- 32:31 El impulso de la venganza
- 39:01 Ejemplos de hermanos y perdón
- 43:31 Utilizar las Escrituras en nuestra vida laboral
- 44:01 Seguridad física y emocional
- 45:59 El perdón en el matrimonio
- 48:56 ¿Existe una cuota de perdón?
- 52:52 Responsabilidad personal y dejársela a Dios
- 53:25 Charla de la hermana Yee sobre el perdón, los malos tratos y la violencia doméstica
- 55:21 Cuándo es el momento de dejar una relación
- 57:40 Matrimonio en el templo frente a matrimonio celestial
- 1:00:02 Perspectiva y perdón
- 1:01:04 Los límites como arma
- 1:06:37 ¿Somos peores resolviendo las diferencias?
- 1:09:56 Dos posibles trampas en el matrimonio
- 1:12:02 - Fin de la primera parte - Dr. Jason Whiting

Parte 2 -

- 00:00 - Parte 2 - Dr. Jason Whiting
- 01:37 Trauma multigeneracional
- 05:44 Abandonar los mecanismos defensivos
- 06:55 Los sentimientos no son hechos
- 08:48 El perdón y nuestro propio arrepentimiento
- 12:23 Cómo me bendice la reflexión y el perdón
- 14:14 La Expiación nos ayuda a perdonar
- 18:08 Lucha en el río hacia la revelación
- 20:03 Misericordia para mí, justicia para los demás
- 24:05 Pasos hacia el perdón

- 28:41 La Iglesia como material clínico
- 31:26 Más vale ser confiado que amado
- 35:27 Habilidades de comunicación no está en la Guía Temática
- 39:08 El alto precio de estar dispuesto a perdonar
- 43:03 Aliento para los cansados
- 48:15 Pequeñas cosas que ayudan a las relaciones
- 50:13 Ofertas para la conexión y un molino de trigo
- 54:28 Reflexiones del Dr. Whiting sobre las Escrituras y la Restauración
- 01:01:05 Fin de la segunda parte - Dr. Jason Whiting

Referencias:

"C. Terry Warner". BYU Speeches of Brigham Young University, 11 de noviembre de 2008.
<https://speeches.byu.edu/speakers/c-terry-warner>

"Doctrina y Convenios 64-66". Manual Ven, sígueme - 16-22 de junio: "El Señor requiere el corazón y una mente dispuesta", 1 de enero, 2025.
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-doctrine-and-covenants-2025/25-doctrine-and-covenants-64-66?lang=eng>

Elder Dale G. Renlund del Quórum de los Doce. "No os canséis de hacer el bien". Perspectivas de los Apóstoles - No os canséis en el "bien hacer". Consultado el 9 de junio de 2025.
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/video/insights-from-the-apostles/05-be-not-weary-in-well-doing?lang=eng>

Elder Jeffrey R. Holland del Quórum de los Doce Apóstoles. "El ministerio de la reconciliación". Conferencia General de octubre de 2018 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 7 de octubre de 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2018/10/the-ministry-of-reconciliation?lang=eng>

Élder Neal A. Maxwell del Quórum de los Doce Apóstoles. "'Arrepentirnos de [Nuestro] Egoísmo' (DyC 56:8)". Conferencia General Abril 1999 - "Arrepentíos de [Nuestro] Egoísmo" (D&C 56:8), 2 de abril de 1999. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1999/04/repent-of-our-selfishness-d-c-56-8?lang=eng>

Élder Neal A. Maxwell del Quórum de los Doce Apóstoles. "'Un Hermano Ofendido'". Conferencia General de abril de 1982 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 1982. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1982/04/a-brother-offended?lang=eng>

Esplin, Scott C. "'Una historia de todas las cosas importantes' (D&C 69:3)". "A History of All the Important Things" (D&C 69:3) | Centro de Estudios Religiosos de la Universidad Brigham Young. Consultado el 9 de junio de 2025. <https://rsc.byu.edu/preserving-history-latter-day-saints/history-all-important-things-dc-693>

"Perdonar a los demás: Mensaje de Pascua del Presidente Russell M. Nelson". YouTube, 2023.
<https://www.youtube.com/watch?v=cb6UGnSEDi4>

Holland, Jeffrey R. "Para tiempos difíciles". BYU Speeches of Brigham Young University, 16 de mayo de 2025. <https://speeches.byu.edu/talks/jeffrey-r-holland/times-trouble/>

"Hogar". The Gottman Institute, 2 de junio de 2025. <https://www.gottman.com/>

"Doctor Jason Whiting". Psychology Today. Consultado el 9 de junio de 2025.
<https://www.psychologytoday.com/us/contributors/jason-whiting-phd>

Maxwell, Neal A. "Libre de elegir". BYU Speeches of Brigham Young University, 27 de julio de 2021. <https://speeches.byu.edu/talks/neal-a-maxwell/free-choose/>

McKay, Llewelyn R. Fiel a la fe: Sermones y discursos de David O. McKay: Consultado el 9 de junio de 2025. <https://www.amazon.com/Faith-Sermons-Discourses-David-McKay/dp/B0017OO4ZU>

Nelson, Wendy Watson. "El amor y el matrimonio". Devocional mundial 2017 para adultos jóvenes: Una velada con el presidente Nelson - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 8 de enero de 2017.
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/broadcasts/worldwide-devotional-for-young-adults-an-evening-with-president-nelson/2017/01/love-and-marriage?lang=eng>

Presidente Russell M. Nelson Presidente de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. "Se Necesitan Pacificadores". Conferencia General de abril de 2023 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 2 de abril de 2023.
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2023/04/47nelson?lang=eng>

Presidente Russell M. Nelson Presidente de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. "El poder del impulso espiritual". Conferencia General de abril de 2022 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 3 de abril de 2022.
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/04/47nelson?lang=eng>

Hermana Kristin M. Yee Segunda Consejera de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro. "Belleza por cenizas: El camino sanador del perdón". Conferencia General de octubre de 2022 - La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1 de octubre de 2022.
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/10/23yee?lang=eng>

Sitake, Kalani. "Descubriendo el plan de Dios para ti". Discursos BYU de la Universidad Brigham Young, 6 de mayo de 2025. <https://speeches.byu.edu/talks/kalani-sitake/discovering-gods-plan-for-you/>

Whiting, Jason B. "Quiéreme de verdad: Cómo superar las sorprendentes formas en que nos engañamos a nosotros mismos en las relaciones". Amazon: Jason Whiting - Love Me True: Overcoming the Surprising Ways We Deceive Ourselves in Relationships. Consultado el 9 de junio

de 2025. <https://www.amazon.com/Love-True-Overcoming-Surprising-Relationships/dp/1462118615>

Whiting, Jason. "Jason Whiting". Jason Whiting - Universidad Brigham Young, 6 de septiembre de 2018. <https://byu.academia.edu/JasonWhiting>

Wotman, Sara, Arlene Stillwell y Roy F. Baumeister. "Apa PsycNet - American Psychological Association -Victim and Perpetrator Accounts of Interpersonal Conflict: Narrativas Autobiográficas sobre la Ira". Asociación Americana de Psicología. Consultado el 9 de junio de 2025. <https://psycnet.apa.org/record/1991-12538-001>

Información biográfica:



El Dr. Jason Whiting es profesor y director del programa de Terapia Matrimonial y Familiar de la Universidad Brigham Young. Su investigación se centra en las relaciones malsanas y abusivas. Además de sus publicaciones de investigación, escribe libros y blogs para un público general. Imparte cursos sobre adicciones, violencia y métodos de investigación.

Aviso de uso razonable:

The *Follow Him Podcast with Hank Smith and John Bytheway* puede hacer uso de material protegido por derechos de autor, cuyo uso no siempre ha sido específicamente autorizado por el titular de los derechos de autor. Esto constituye un "uso justo" de dicho material protegido por derechos de autor, tal y como se establece en la sección 107 de la Ley de Derechos de Autor de EE.UU. De acuerdo con el Título 17 U.S.C. Sección 107, el material de este podcast se ofrece públicamente y sin ánimo de lucro, a los usos públicos o de Internet para comentarios y fines educativos e informativos sin ánimo de lucro. En virtud de la Sección 107 de la Ley de Propiedad Intelectual de 1976, se permite el "uso justo" para fines como la crítica, el comentario, la información periodística, la enseñanza, la erudición y la investigación. En estos casos, el uso justo está permitido.

No se reclaman derechos de autor.

El contenido se difunde con fines de estudio, investigación y educación.

El radiodifusor no obtiene ningún beneficio del contenido difundido. Esto entra dentro de las directrices de "uso justo": www.copyright.gov/fls/fl102.html

Nota:

El *Podcast Follow Him con Hank Smith y John Bytheway* no está afiliado con La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días ni con la Universidad Brigham Young. Las opiniones expresadas en los episodios representan únicamente los puntos de vista del invitado y de los podcasters. Si bien las ideas presentadas pueden variar de los entendimientos o enseñanzas tradicionales, de ninguna manera reflejan una crítica a los líderes, políticas o prácticas de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.



Hank Smith:	00:00:00	Próximamente en este episodio en FollowHIM.
Dr. Jason Whiting:	00:00:03	Ya sabes, ¿con qué frecuencia se disculpan después de que ha sucedido algo? A veces la gente dice, Hmm, nunca. Eso es siempre una gran preocupación. Si alguien no dice, ¿sabes qué? No actué de la manera correcta, o podría haberlo manejado mejor, o, lo siento, dije lo que dije, eso es lo que quieres oír. Si no escuchas eso y hay gente que no quiere ir allí, entonces probablemente no vas a conseguir muchos cambios.
Hank Smith:	00:00:28	Hola a todos. Bienvenidos a otro episodio de FollowHIM. Mi nombre es Hank Smith. Soy su anfitrión. Estoy aquí con mi co-anfitrión, John Bytheway, que no se cansa de hacer el bien. John, te conozco desde hace mucho tiempo. Todavía no te he visto cansado de hacer el bien.
John Bytheway:	00:00:43	En general estoy cansado, pero gracias siempre.
Hank Smith:	00:00:48	Te veo cansado en todo lo demás menos en hacer el bien.
John Bytheway:	00:00:51	¿Verdad?
Hank Smith:	00:00:52	Es curioso. John, hoy nos acompaña el Dr. Jason Whiting de BYU. Jason, gracias por estar aquí.
Dr. Jason Whiting:	00:01:00	Es un placer estar aquí con ustedes dos.
Hank Smith:	00:01:02	He estado esperando esto durante mucho tiempo. Jason y yo nos conocimos en un avión hace meses. Estoy emocionado de que la audiencia conozca a Jason. John, cuando piensas en este viaje a Missouri y ahora estamos de vuelta, han pasado muchas cosas. Mucho drama, hay muchos cambios en ese viaje a Missouri. ¿Qué crees que José Smith y sus acompañantes están sintiendo cuando regresan?
John Bytheway:	00:01:27	Cuando trabajas con mucha gente, pienso en estas secciones como secciones de perdón, ¿verdad? Te das cuenta de cosas de

la gente y entonces puedes decidir si albergar eso o aferrarte a ello, o si intentas dejarlo ir. Me encanta el mensaje de lo perdonador que es el Señor en estas secciones. Por lo tanto, deben perdonarse unos a otros.

- | | | |
|--------------------|----------|--|
| Hank Smith: | 00:01:48 | Sí. Como hemos hablado en estas últimas semanas, al entrar juntos en la obra del Señor, empezamos a chocar unos con otros. |
| John Bytheway: | 00:01:55 | Si, exactamente. |
| Hank Smith: | 00:01:56 | Te vuelves un poco humano, desordenado, intratable y mordaz. Jason, como has visto estas secciones, ¿qué quieres hacer hoy? ¿Hacia dónde queremos ir? |
| Dr. Jason Whiting: | 00:02:05 | Eso es exactamente de lo que están hablando los dos. Tenemos algunas situaciones desafiantes en las relaciones que mantenemos entre nosotros. Bueno, en realidad quiero empezar con una cita general del presidente Nelson . Habla de las relaciones. Es un discurso que todos conocen. Me encanta. Habla de la necesidad de pacificadores. Él dice, mis queridos hermanos y hermanas, cómo nos tratamos unos a otros realmente importa. Cómo hablamos a los demás y sobre los demás en casa, en la iglesia, en el trabajo y en Internet realmente importa. Hoy les pido que interactuemos con los demás de una manera más santa. Mi esperanza es que podamos hablar del perdón con cierta profundidad porque creo que es una verdadera clave para las relaciones. Es parte de cómo nos tratamos unos a otros, y es una de las claves en términos de ser como Cristo, pero es difícil. Hoy hablaré un poco de eso, de por qué perdonar es algo tan difícil a veces, pero por qué es crucial para nuestro bienestar espiritual, para nuestro bienestar relacional. Hablaremos de cómo se aplica esto en nuestras relaciones y en nuestras familias, incluso en momentos en que no son saludables, cuando las cosas no van bien o incluso se vuelven perjudiciales, cómo se aplica el perdón en esas situaciones difíciles, y hablaremos de cómo el Salvador puede ayudarnos con esta doctrina desafiante pero importante. |
| Hank Smith: | 00:03:21 | Oh, eso es fantástico. John, ¿recuerdas que el año pasado estuvimos con la Dra. Rebecca Clark ? Ella dijo, piensa en el cielo. El cielo son las relaciones. No piensas en las nubes o en las calles o en la comida. Bueno, ocasionalmente tal vez pienses en la comida. Cuando piensas en el cielo, piensas en relaciones. Tiene sentido que el Señor esté diciendo, bueno, si esto va a ser el cielo, mejor que trabajemos en esto y lo hagamos bien. |

John Bytheway:	00:03:44	Hablando de la historia de la iglesia, esto realmente me ha ayudado mucho para abrir mi mente a esta idea. Melissa Inouye nos ayudó con esto. Lo que acabas de decir, Jason, sobre lo que decimos unos de otros realmente importa, pero nunca lo había aplicado a los vivos o a los muertos. O tal vez podríamos decirlo mejor. Lo que decimos unos de otros a ambos lados del velo realmente importa. Es tentador pensar que, bueno, una vez que alguien ha muerto, puedes decir lo que quieras, pero ¿y si es verdad, Hank, que esas relaciones van a perdurar? ¿Y si vamos a conocer a José? ¿Y si vamos a conocer a Emma? ¿Y si vamos a conocer a Brigham? Tal vez lo que decimos de ellos realmente importa, incluso en este momento.
Hank Smith:	00:04:23	Sí, me encanta. Antes de dejar que Jason tome las riendas y enseñe a John, será mejor que le digamos a nuestro público quién es. Hay muchos estudiantes en BYU que conocen al Dr. Whiting. Vamos a presentarlo.
John Bytheway:	00:04:35	Sí. Jason B. Whiting. Tiene un doctorado. Es terapeuta matrimonial y familiar licenciado y profesor del programa de terapia matrimonial y familiar de la Universidad Brigham Young. Investiga el matrimonio saludable y no saludable. Es autor de Love Me True, Overcoming the Surprising Ways We Deceive in Relationships, así como de otros libros y artículos sobre el control de las adicciones y la comunicación de calidad. Jason y su esposa, April, llevan casados casi 30 años y son padres de seis hijos, dos nueras y un yerno. En su tiempo libre, le gustan los libros, estar al aire libre, tocar la guitarra, pintar al óleo y doblar enormes pilas de ropa. Esa es la actitud correcta que hay que tener, porque es un problema del primer mundo cuando se tiene mucha ropa que doblar, ¿no?
Dr. Jason Whiting:	00:05:24	Así es.
John Bytheway:	00:05:24	¿Verdad?
Hank Smith:	00:05:25	John, ¿te acuerdas de la lavandería Nirvana? No recuerdo qué invitado fue el que lo dijo.
John Bytheway:	00:05:28	Oh, Emily Watts habla de que nunca se llega al punto porque incluso mientras estamos hablando, alguien está ahí fuera produciendo nuevos trapos sucios.
Hank Smith:	00:05:37	¿Verdad? Es interminable. Nunca termina. Bueno, Jason, estamos muy contentos de que estés aquí. Como anfitriones de este programa, John y yo y todo nuestro equipo sentimos que a quien invitamos es importante. Siempre estamos atentos a la

mano del Señor. Jason y yo nos sentamos uno al lado del otro y empezamos a hablar, descubrimos que ambos enseñamos en BYU, hicimos esta conexión y pensé que el Señor está en esto. Espero que el Señor esté en esto. Comencemos. Voy a leer el manual [Ven, Sígueme](#). Entonces Jason, quiero ver a dónde quieres ir con esto. La lección comienza de esta manera. En el terrible calor de agosto de 1831, varios élderes viajaban de regreso a Kirtland desde la tierra de Sion en Misuri. Los viajeros estaban cansados, y las tensiones no tardaron en convertirse en riñas. Puede haber parecido que edificar Sion, una ciudad de amor, unidad y paz, iba a tomar mucho tiempo.

00:06:33 No sé ustedes. Eso nunca pasa en nuestra familia cuando todos se acaloran y se cansan, pelean, me encanta. Afortunadamente, edificar Sion en Misuri en 1831 o en nuestro corazón, nuestras familias y nuestros barrios en la actualidad no requiere que seamos perfectos. En vez de ello, “a vosotros os es requerido perdonar”, dijo el Señor. Él requiere “el corazón y una mente bien dispuesta”, y requiere paciencia y diligencia, ya que Sion se edifica sobre el fundamento de “cosas pequeñas”, las cuales las logran quienes no se “cansan de hacer lo bueno”. Al igual que John Bytheway, me encanta esta interacción. Siento que hoy vamos a aprender mucho sobre nuestras relaciones mutuas. Con eso, Jason, ¿cómo quieres empezar esto? ¿Quieres ver primero la historia?

Dr. Jason Whiting: 00:07:22 Sí. Permíteme ampliar un poco lo que acabas de describir de ese resumen, porque fue una época difícil, creo que ilustra bien lo que acabas de decir, que es que tenemos interacciones normales, humanas y difíciles que sacan a relucir nuestras inmadureces y nuestra irritabilidad. Eso nos lleva a situaciones difíciles. Tenemos que elegir qué hacer con eso. Lo que estaba sucediendo durante este tiempo fue en el verano de 1831 que condujo a ese verano, había habido una conferencia en la granja de Isaac Morley; Los espíritus estaban altos. La gente estaba encendida. Estaban hablando de Missouri. Hey, esto va a ser la Nueva Jerusalén. Es algo grande. Va a haber un templo allí. Tal vez incluso el Señor va a volver y reunirse con nosotros allí. Hay mucha excitación. Hay un grupo de élderes que son llamados a ir a Missouri.

00:08:10 Es una serie de misioneros, 13 diferentes compañías además de José Smith y Sidney Rigdon se les pide que vayan. Una de esas compañías era Ezra Booth e Isaac Morley. Ambos eran conversos de años recientes. Ezra Booth había sido de hecho un ministro que causó este revuelo en su congregación. Cuando él dijo, Hey, he encontrado esta cosa y es la verdad. Empezó muy fuerte, pero los problemas se convirtieron en una cosa para él

muy rápidamente después de este fuerte comienzo, comenzando con, se les pide que vayan a Missouri y se les dice a Ezra Booth e Isaac Morley, se supone que ustedes caminen a Missouri. José y Sidney se suben a un carro. Se van. Eso de inmediato molesta a Ezra Booth. Él está como, espera un minuto. Vamos a caminar y vamos a predicar por el camino en el calor y los bichos y ustedes se suben a un carro.

00:09:01 Cuando leí eso, pensé, eso es como en una misión. Cuando los líderes de zona toman el auto y van a la conferencia y dicen, ustedes nos encontrarán allí, pero toquen puertas en el camino. ¿No es justo? Exactamente. Bueno, ustedes están haciendo esto. Es este largo y duro viaje y luego llegan allí. Después de todo este bombo, en realidad no es nada tan especial. Es un montón de pradera. Hay algunos conversos allí, pero no es un gran centro brillante de Sión. Booth siente que José ha prometido demasiado. Se instalan un poco. José recibe algunas revelaciones más como se ha hablado en semanas anteriores. La ubicación del templo, por ejemplo. También reciben una advertencia de que Sión no será edificada hasta después de mucha tribulación. No va a suceder instantáneamente. Entonces el Señor les advierte acerca de quejarse, lo cual uno pensaría que llamaría su atención.

00:09:57 Él dice, les estoy dando un mandamiento de no hacer las cosas con un corazón dudoso y no ser perezosos esencialmente es lo que dice. Algunos se quedan, algunos se establecen, pero muchos de los otros se van, como aludiste antes, y se dirigen a hacer otro trabajo misionero, pero era duro. Estaban saltando en un río. ¿Has intentado alguna vez navegar por un río en una canoa con los miembros de tu familia o lo que sea? Puedes ver cómo la irritabilidad podría ser una cosa. No es exactamente una situación serena en el río Missouri, así que tienen discusiones insignificantes. En un momento dado, están remando en un río agitado. Oliver Cowdery se niega a remar. Casi vuelcan, y entonces todos desembarcan para discutir. Ahora, aquí está la cita del libro de historia de la iglesia [Santos](#). Dice que después de acampar, José, Oliver y Sidney trataron de hablar con el grupo y aliviar las tensiones. Irritados, los hombres llamaron cobardes a José y Sidney por salir del río, se burlaron de la forma en que Oliver remaba su canoa y acusaron a José de actuar como un dictador. La pelea duró hasta bien entrada la noche.

Hank Smith: 00:10:59 Wow.

Dr. Jason Whiting: 00:11:00 Buenos tiempos. Bueno, no es fácil, ¿verdad? Incluso las buenas personas se ven envueltas en situaciones mezquinas,

estresantes e irritables. Así es la vida. A veces olvidamos que en el día a día suceden cosas muy difíciles.

- | | | |
|--------------------|----------|--|
| Hank Smith: | 00:11:18 | Me río un poco de cosas como esta, pero para ser honesto, si quisieras registrar situaciones en las que he sido esa persona, habría tantas para elegir en las que me puse un poco irracional, lo siento por lo que dije cuando tenía hambre, John, nunca te he visto, intratable. En todo nuestro tiempo juntos. |
| John Bytheway: | 00:11:38 | Tenemos una broma familiar sobre esto porque fuimos a Seattle en nuestro Sequoia. La mayoría de los pasajeros me decían que conducía demasiado despacio. |
| Dr. Jason Whiting: | 00:11:52 | Clásico. |
| John Bytheway: | 00:11:53 | Tuvimos que hacer una parada para descansar y tener una pequeña reunión familiar. Oh tío, me encanta. Hace que estén bien. Son como nosotros. Hacen lo mejor que pueden. Si escribieran un libro de santos sobre mí, habría cosas como estas en él. |
| Hank Smith: | 00:12:10 | Me encanta. |
| John Bytheway: | 00:12:11 | ¿Qué le pasaba a Oliver remando? Porque sé que era como tú. Pones el remo al revés, Oliver, el extremo grande va al agua. Quiero decir, me encantaría saber que era. |
| Dr. Jason Whiting: | 00:12:22 | Sí. ¿De qué se burlaban? No lo sé. Tuvieron su momento de parada en el área de descanso como ustedes. Tenemos que parar y hablar de esto, así que todos salieron al día siguiente o dos se calmaron un poco. Resolvieron algunas cosas y les fue mejor. El Señor incluso dice en la sección 61, dice, Yo, el Señor estaba enojado con ustedes ayer, pero hoy mi ira se ha apartado. Luego dice, por cuanto os habéis humillado ante mí, las bendiciones del reino son vuestras. Me gusta esa frase. Algunos eligieron humillarse. Eso es algo consciente e implica acción. Algunos lo hicieron, pero otros permanecieron malhumorados, incluyendo a Ezra Booth, quien en ese momento deja su misión y se dirige a casa. Después de regresar a Ohio desde Missouri, continúa criticando a José. |
| | 00:13:11 | Comienza a escribir material en los periódicos que es negativo sobre la iglesia. Eventualmente, su licencia para predicar es revocada y deja la iglesia, pero curiosamente, su compañero, Isaac Morley toma un camino diferente. El tiene algunas luchas en la Sección 64, de las cuales hablaremos un poco más adelante. Ambos son reprendidos por el Señor, pero en cierto |

punto, Isaac Morley se ablanda. Deja de quejarse y se vuelve más valiente. En un momento da la mayor parte de su granja a la iglesia. Más tarde se convierte en obispo, en patriarca, y se va al oeste con los santos. Dos caminos diferentes para esos compañeros de misión. Ahora llegamos a la sección 64, que el Señor revela en septiembre. Es después de que muchos de ellos están de vuelta en Ohio. Los primeros versículos. Les dice que reciban su voluntad de vencer al mundo y que tendrá compasión de ellos, y dice, algunos han pecado, pero yo los he perdonado y que él es misericordioso, y luego les recuerda que José tiene las llaves.

00:14:14

Luego llegamos a estos que son los versículos más discutidos sobre el perdón. Comenzando en el versículo seis. Dice, “hay quienes han buscado motivo contra José Smith sin causa”. Voy a hablar de esa frase, buscando motivo, esta clase de escoger encontrar falta o ser crítico, casi queriendo ser ofendido. Versículo siete, él dice, “no obstante, él ha pecado; mas de cierto os digo, que yo, el Señor, perdono los pecados de aquellos que los confiesan ante mí y piden perdón, si no han pecado de muerte”. José tenía defectos, pero trabajó en ellos con Dios. Básicamente, creo que el Señor está diciendo que no es tu trabajo señalar y meterte con esos defectos. Yo soy el que perdona, y luego da este pequeño aparte, que es realmente interesante y muy importante. El dice, “En la antigüedad mis discípulos buscaron motivo el uno contra el otro, y no se perdonaron unos a otros en su corazón; y por esta maldad fueron afligidos y disciplinados con severidad. Por tanto, os digo que debéis perdonaros los unos a los otros; pues el que no perdona las ofensas de su hermano, queda condenado ante el Señor, porque en él permanece el mayor pecado. Yo, el Señor, perdonaré a quien sea mi voluntad perdonar, mas a vosotros os es requerido perdonar a todos los hombres”. Tenemos esta doctrina central realmente poderosa sobre el perdón que a veces es realmente desafiante. Mi plan es hablar sobre esta idea general acerca del perdón, por qué es una doctrina central, cómo trabajamos con Dios para nuestro propio perdón, pero luego particularmente cómo funciona cuando tenemos relaciones con otras personas, cómo perdonamos a otros, por qué es difícil, por qué es una bendición, por qué a veces buscamos la ocasión o encontramos faltas. Luego hablaremos de por qué es un mandamiento y es pecado no perdonar, y hablaremos de las bendiciones del perdón y de cómo se aplica a nuestras vidas.

Hank Smith:

00:16:09

Ahora mismo, si soy un oyente y quiero apagar esto porque conozco las lecciones que vienen y no quiero escucharlas, podría ser Isaac Morley y podría decir, ¿sabes qué? Voy a

humillarme y hacer esto, o podría ser Ezra Booth y decir, no, no me interesa. Espero que todo el mundo que esté escuchando sea un Isaac Morley, ¿cómo me humillo lo suficiente como para estar abierto?

- Dr. Jason Whiting: 00:16:31 Es una buena pregunta. Es difícil de hacer. Empecemos por buscar el perdón de Dios, porque creo que una de las formas en que nos volvemos más suaves y más indulgentes con los demás es recordando nuestras propias imperfecciones y nuestra dependencia del perdón de nuestro Padre Celestial. De hecho, el manual Ven, sígueme comienza con una buena pregunta que dice: piensa en una ocasión en la que el Señor te perdonó. ¿Cómo te sentiste? Es estupendo. Es una hermosa doctrina ser perdonado porque todos cometemos errores todo el tiempo. Siempre lo necesitamos. Todos hemos tenido esa experiencia en la que sentimos ese alivio de ser perdonados y seguir adelante y empezar de nuevo. [El Presidente Nelson](#), por supuesto, ha hablado mucho sobre el arrepentimiento diario, que es un gran recordatorio de que, aunque tengamos defectos, nos encontramos con Dios y Él está ahí y es misericordioso.
- 00:17:18 Jesús está con los brazos abiertos esperando y deseando sanarnos, perdonarnos, limpiarnos, fortalecernos, purificarnos y santificarnos. Nada es más liberador, más ennoblecedor o más crucial para nuestra progresión individual que un enfoque diario y regular en el arrepentimiento. Es un gran recordatorio de lo misericordioso que es Dios. Es amoroso. Es un padre que nos apoya. Cuando tenemos una relación diaria con él, entonces somos bendecidos. Esa doctrina del Presidente Nelson me ha bendecido mucho. Cuando pienso en el arrepentimiento diario, en vez de pensar, oh, he hecho algo realmente terrible, necesito arrepentirme. Es mejor pensar, oh, es sólo otro día. Necesito ver a Dios y arrepentirme. Eso ha sido una bendición para mí. Sé que no lo hago muy bien. De hecho, estoy seguro de que necesito arrepentirme de no arrepentirme diariamente, pero el esfuerzo de hacerlo realmente es útil, creo, para todos nosotros.
- Hank Smith: 00:18:10 Te ablanda.
- Dr. Jason Whiting: 00:18:11 Sí, es un mundo duro ahí fuera. Hay mucho desánimo. Hay mucha gente que se siente deprimida, que se siente dura consigo misma. Es una señal de los últimos días que los corazones de los hombres les fallarán. Soy terapeuta, así que trabajo con mucha gente que se siente desanimada. Se sienten deprimidos y sienten que no son lo que deberían ser. Estuve trabajando con una mujer una vez, esto fue hace muchos años. Ella era cristiana. No era miembro de nuestra fe, pero dijo, voy a

la iglesia y leo la Biblia y siempre me enfoco en las partes que dicen, eres menos que el polvo de la tierra o estás caído o estás corrupto. Ella dijo: "Me cuesta mucho aceptar el amor de Dios, que soy digna de su amor", y hablamos de ello. Dije, eso es algo grandioso de identificar.

00:18:56 ¿Cómo podemos hablar de eso de una manera que sea útil para ti y que puedas aceptar y recibir el amor de Dios? Y luego dijo algo interesante. Dijo, incluso cuando vengo a terapia, me pasa que sólo voy una vez y luego pienso que no merezco más ayuda. Le dije, bueno, me alegro de que también me lo hayas dicho porque cómo podemos hacer que esto sea diferente y cómo podemos hacer que esto sea un lugar de seguridad y de curación. Fue una buena conversación y nunca volvió. Yo estaba como, wow, eso es tan triste que ella tiene ese sentimiento de que sólo estoy abajo y Dios no me ama y tengo que vivir en esa depresión. Incluso en el Antiguo Testamento en la Biblia, donde a veces pensamos que Dios es muy estricto y exigente (), hay mucha doctrina de amor y misericordia. En Nehemías hay una cita que dice: "Soy un Dios dispuesto a perdonar, clemente y misericordioso". Está repleto en todo el Antiguo Testamento, Dios es misericordioso, o si tus pecados fueren como la grana, serán emblanquecidos como la nieve. Este es un Dios que es generoso, que perdona y que no guarda rencores mezquinos. Por supuesto, el Libro de Mormón y Doctrina y Convenios tienen muchas de esas mismas escrituras. Todas las veces que mi pueblo se arrepienta, yo le perdonaré sus ofensas. Nos quedamos cortos todo el tiempo, pero Dios es realmente misericordioso. Nos pide que seamos más como Él es con los demás.

Hank Smith: 00:20:17 Experimentar su perdón. Uno, te ayuda a estar agradecido a Dios por el perdón, pero también te enseña cómo perdonar. Casi te muestra cómo se hace. Él es realmente bueno en eso.

Dr. Jason Whiting: 00:20:32 Él es el ejemplo perfecto de ello. No guarda rencor. No es mezquino. No es vengativo. Nosotros, no tanto, luchamos con esas cosas.

Hank Smith: 00:20:41 Sí, aferrarse a las cosas durante demasiado tiempo.

John Bytheway: 00:20:44 Eso es lo que saco de estas secciones. Me perdono. Deberíamos perdonarnos los unos a los otros. Lo que es realmente útil para mí, lo oí llamar la doctrina de la reciprocidad una vez, Hank, ¿te acuerdas? No recuerdo quién. La idea de infracciones recíprocas. Está sacada del Padre Nuestro. Perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos a quienes nos ofenden. Las bienaventuranzas, bienaventurados los misericordiosos porque

ellos alcanzarán misericordia. Si necesito perdón, necesito perdonar. Eso me motiva a no juzgar duramente porque quiero que los demás no me juzguen duramente.

- Hank Smith: 00:21:20 Vaya, eso es difícil. Cuando me siento humilde, que no es muy a menudo, John sabe que reconozco que él juzga la situación mejor que yo. Miro a esta otra persona o personas y creo que entiendo el motivo. Entiendo lo que pasó de esta manera. El dice, no, yo entiendo a la persona y el motivo. Yo soy el juez aquí. No sucede muy a menudo, pero sucede ocasionalmente cuando pienso, está bien, obviamente entiendes esto más que yo. Voy a tomar tú dirección en lugar de viceversa. Yo te doy la dirección.
- Dr. Jason Whiting: 00:22:01 Es un gran punto. De hecho, voy a citar un pequeño estudio psicológico que describe exactamente lo que acabas de decir, que es cómo atribuimos motivos a la otra persona que son diferentes de nuestros propios motivos. Somos más rápidos para defender nuestros propios motivos que los motivos de otra persona, esencialmente.
- Hank Smith: 00:22:18 Bueno, entonces estoy emocionado, Jason, ¿qué quieres hacer ahora?
- Dr. Jason Whiting: 00:22:21 Hablemos de las razones por las que es difícil perdonar a los demás. Hay muchas cosas que creo que trabajan en contra de nosotros en ese sentido en nuestras propias fragilidades humanas. Por ejemplo, lo primero es que las relaciones son intrínsecamente difíciles, y eso es porque todos somos únicos. Todo el mundo es diferente. Siempre vas a chocar con otra persona que tiene valores, opiniones, preferencias diferentes. No sólo eso, sino que todo el mundo tiene sus propios puntos ciegos, sus rarezas, sus prejuicios que ni siquiera ve. A veces estamos en una relación en la que esos puntos ciegos coinciden con los de nuestro cónyuge. Podemos ver el mundo de la misma manera ojalá, o un gran amigo o compañero de misión, pero a veces te topas con situaciones en las que esos no se alinean muy bien, y eso sólo nos recuerda, es un reto, pero en realidad no es un problema. No es un error del plan. Es una característica del plan. Nos ayuda a crecer. Simplemente somos diferentes.
- Hank Smith: 00:23:14 Sí, está bien. Me gusta que digas que es inherente. No estás roto.
- Dr. Jason Whiting: 00:23:19 No. No hay nadie como tú, pero eso está bien. Eso es incluso bueno porque vas a, a través de la vida, aprender a apreciar las diferencias y otras perspectivas. Sí, ojalá. Con suerte, y relacionado con eso, todos somos egocéntricos por naturaleza.

Vemos el mundo desde nuestra propia perspectiva, si eso tiene sentido. Tenemos al hombre natural dentro de nosotros, pero eso puede volverse exagerado. Cuando nos volvemos más egocéntricos, más egoístas, empezamos a tener problemas, particularmente desde una perspectiva moral o evangélica. De hecho, el élder Maxwell dijo que el egoísmo es el detonador que rompe la mayoría de los 10 mandamientos. En la sección 56, que se que hemos estado viendo, el Señor le dice a Ezra Thayre, que necesita arrepentirse de su orgullo y de su egoísmo. Hay muchas reprimendas públicas en Doctrina y Convenios que creo que serían un poco difíciles de tragar. José Smith dijo esto, que todo sentimiento egoísta sea no solo enterrado sino aniquilado.

00:24:17 Ese es un estándar bastante alto. Creo que a menudo nos esforzamos por enterrar o hacer a un lado nuestros sentimientos egoístas, pero deshacernos realmente de ellos, eso es difícil. Eso es un trabajo de toda una vida, pero de nuevo, eso es parte de lo que las relaciones nos pueden ayudar. Otra cosa que hacemos, nosotros, porque todos somos diferentes y porque nos topamos con estas molestias como esos tipos en el río, podemos quedar atrapados en la búsqueda de defectos. Todo el mundo tiene sus defectos. Todos los tenemos. Si estás en un modo de buscar las faltas de alguien más, entonces probablemente las vas a encontrar si estás buscando la ocasión como los discípulos del Señor de antaño lo hicieron, pero el problema es que a veces hacemos esta cosa de ir encontrando faltas en un lugar donde ni siquiera existen a veces. Por ejemplo, me estoy molestando con otra persona, pero el problema es conmigo.

00:25:05 Es mi problema. Tal vez estoy irritable, tal vez tengo hambre. Tal vez estoy a la defensiva por algo que hice que no debí haber hecho. Se relaciona con este versículo realmente interesante en la sección 64, versículo 16, donde el Señor dice, de vuelta a nuestro compañerismo, Ezra Booth e Isaac Morley, él dice, ellos condenaron por malo aquello en lo que no había maldad. Ese es un versículo realmente interesante para mí porque veo que sucede mucho. Estaban encontrando faltas o problemas con José en lo que realmente no había faltas o problemas que encontrar. Era su problema. Me recordó este otro versículo, que me gusta. Sección 121, versículo 17, el Señor dice, “Mas los que claman transgresión lo hacen porque son siervos del pecado, y ellos mismos son hijos de la desobediencia”. A menudo, la gente que está haciendo lo incorrecto está clamando transgresión acerca de alguien más. Están encontrando faltas a veces como una manera de justificarse a sí mismos o simplemente para ser quisquillosos.

Hank Smith:	00:26:07	Vaya. Una cosa tan perspicaz es decir que tal vez estoy seguro de que hay un mal allí y el Señor está diciendo que no hay.
Dr. Jason Whiting:	00:26:17	Es tu problema. No es cosa de la otra persona. Tú estás en este modo de buscar la ocasión o encontrar la falta. De nuevo, la gente entra en ese modo a veces cuando están de mal humor o juzgando o defendiendo su propio mal comportamiento o lo que sea. Una vez me encontré con una mujer en terapia matrimonial. Esta mujer y su marido. Ella dijo: "He llegado a temer realmente Ven, Sígueme", y yo dije, "whoa". ¿Qué es lo que quieres decir? Parece una especie de blasfemia. ¿Qué quieres decir? ¿Qué quieres decir? Te da miedo Ven, Sígueme. Ella dijo, bueno, déjame explicarte. No soy una persona madrugadora y tengo un trabajo, así que me apresuro por la mañana para prepararme, pero mi marido insiste en que lo hagamos a su manera en su momento de la mañana, cuando yo no estoy allí, cuando él cree que yo debería estar. Empieza a suspirar. Pone los ojos en blanco, se da golpecitos con las uñas. Incluso cuando me siento a hablar de Ven, sígueme y leemos las escrituras juntos, él cambia a esta moralina piadosa, tus ideas no son tan valiosas como las mías, como si realmente fuera un problema. Sí. Eso no es de lo que trata Ven, Sígueme, pero para él, está en este modo de condenar por maldad aquello en lo que no hay maldad. La juzga por su estilo, sus preferencias o sus ideas. Algo bastante malsano.
Hank Smith:	00:27:38	Wow.
	00:27:39	Está juzgando por malo lo que no lo es. Me pregunto, a menudo hacemos eso con nuestros hijos.
Dr. Jason Whiting:	00:27:44	¿Verdad? A veces son niños, y en nuestra propia inmadurez pensamos que son malos. Sólo tienen cuatro años o son adolescentes o lo que sea que sean, ¿sabes? Eso es lo que pasa.
Hank Smith:	00:27:54	Oh tío, me encanta esto, John, ¿a ti no? Me encanta cuando un invitado dice, bien, esto es lo que el Señor dijo. Esto es lo que estas personas están tratando. Hablemos de ti. Hablemos de tu vida.
John Bytheway:	00:28:07	Es muy práctico. Me encanta que el Salvador dijera, sí, esto ha sucedido antes. Mis discípulos de antaño buscaban el motivo, pienso en esa frase, Jason, que has mencionado un par de veces. Buscaron el motivo. Quiero decir, buscar es el tiempo pasado de buscar. Lo estás buscando, pero en realidad vas por ahí diciendo, voy a encontrar algo malo en esto. Voy a encontrar algo malo en ti para poder sostenerlo sobre tu cabeza y voy a seguir sosteniéndolo sobre tu cabeza. Eso me gusta. El Salvador

dice, si, ustedes tienen el mismo problema. Mis discípulos también lo hicieron. Ahora podemos leerlo y podemos decir, sí, nosotros también hicimos esto. En 2025. Nosotros también lo estamos haciendo.

Dr. Jason Whiting: 00:28:51

Sabes dónde más veo que la gente busca el motivo o busca fallos es online. No quiero desviarme mucho del tema, pero si alguna vez has leído un artículo sobre la iglesia, por ejemplo, y lees los comentarios después, la gente busca el motivo. Empiezan con una agenda y van a rebuscar, a buscar un motivo para ofenderse. Por supuesto, ocurre con temas sociales o políticos. Hay otra frase que me viene a la mente, que es del Libro de Mormón, que es provocar la ira. La gente quiere provocar la ira, sobre todo en esos lugares porque funciona. La gente se indigna. Se vuelve viral. Llama la atención. La gente tiene esta motivación de ofenderse para seleccionar los problemas. También puede ocurrir en los matrimonios. Cuando se vuelven malsanos, la gente empieza a buscar culpables o razones para ofenderse.

00:29:41

[Terry Warner](#), profesor de filosofía en BYU, dijo que algunas personas son como blancos que buscan misiles. ¿Ves lo que hizo allí? Buscan razones para disparar y ofenderse. [Elder Maxwell](#) también utilizó una analogía similar. Dijo, algunas personas van por ahí cubiertas de forúnculos cuando chocan contra algo, se enfurecen de dolor. Tienen esas cosas por las que ofenderse o molestarse cuando en realidad no había ningún problema. A veces son sólo diferencias. La gente tiene diferencias. La gente tiene puntos de vista diferentes. La gente tiene opiniones diferentes sobre diversos temas. Si se trata de cómo estudiar las escrituras o si se trata de una cuestión social. [El Presidente Nelson](#) también ha hablado de esto. Dijo: "Me preocupa mucho que tantas personas parezcan creer que es completamente aceptable condenar, difamar y vilipendiar a cualquiera que no esté de acuerdo con ellos. Es muy fácil hacerlo si se busca eso, porque todos tenemos diferencias, pero no ayuda. Esa es otra razón por la que necesitamos estos mandamientos de perdonar, de soltar las cosas porque habrá baches.

Hank Smith: 00:30:47

Sí. He notado en Internet, Jason, que el anonimato puede empeorarlo aún más.

Dr. Jason Whiting: 00:30:52

Lo hace mucho peor. La gente dice cosas que nunca diría en persona. La gente hace cosas online que no diría en persona. Sí. No ayuda.

Hank Smith:	00:30:59	Nadie sabe que soy yo. John, ¿puedes ayudarme con este versículo donde el Señor dice que de toda palabra ociosa que hablen los hombres, de ella darán cuenta.
John Bytheway:	00:31:07	Mateo 12:36, creo, que es el segundo versículo más aterrador de las obras estándar, en mi opinión. Sí.
Hank Smith:	00:31:17	Cada cosa que has dicho, ¿por qué no hablamos de eso?
John Bytheway:	00:31:20	Cada palabra ociosa que los hombres hablan o texto o publicar una palabra ociosa. No es, bueno, no las palabras que diste en un discurso porque tú preparaste eso, pero las palabras ociosas que se escaparon, woo, eso da miedo.
Hank Smith:	00:31:36	Entonces no será anónimo, ¿verdad? No fui yo. Era alguien. No, en realidad, se a quien pertenece la cuenta. Jason, ¿puedo hacerte una pregunta? Probablemente ibas a ir aquí, pero una de las cosas más difíciles creo que para mí y tal vez para otros, es esta idea de que permanecerá en mí el mayor pecado. Yo voy, yo no soy el que hizo esto. Yo no soy el que ofendió. Ahora soy peor porque no perdono.
Dr. Jason Whiting:	00:32:04	Voy a entrar en detalles. Cuando lleguemos a hablar de la Expiación, cómo eso es relevante, cómo a veces negamos la Expiación cuando negamos a otra persona, ya sabes, cuando negamos el perdón.
Hank Smith:	00:32:17	Tal vez ese sea el mayor pecado.
Dr. Jason Whiting:	00:32:19	Pero tiene razón. Esa es una doctrina difícil en algunas circunstancias.
Hank Smith:	00:32:22	Sí, especialmente en algo que no es fulano se comió mi comida. Mi compañero de cuarto se comió mi comida. Alguien realmente me lastimó a mí o a mi familia, y me estas diciendo que este es el pecado mayor.
Dr. Jason Whiting:	00:32:31	Bueno, sigamos hablando de por qué es difícil. Yo estudio la ira y estudio la agresión y la escalada e incluso el abuso. Una de las cosas que se ve cuando la gente se vuelve enfermiza y se intensifica es que cuando estoy herido, quiero atacar, encontrar la causa de ese dolor. Lo que eso significa es que se convierte en una acusación que a veces puede despertar este impulso de venganza, que es una especie de sentido equivocado de la justicia. Si yo estoy sufriendo, voy a hacer que tú también sufras. He entrevistado a personas que tenían muy claro que esa era su motivación, lo que da miedo, sobre todo en una

relación íntima, cuando la gente empieza a herirse. Pero puedes ver cómo se convierte en algo cíclico, porque si hieren mis sentimientos y luego arremeto contra ti y hiero tus sentimientos, entonces se convierte en esta defensa de ataque, ojo por ojo y diente por diente, y todo el mundo está ciego y desdentado, se hace mucho daño.

00:33:26 A menudo pregunto eso a las parejas. Les pregunto qué les pasa cuando discuten. La gente describirá, me pongo escalada y nuestro tono empeora cuando eso sucede. Yo les pregunto: ¿salen de esas discusiones exaltadas con la sensación de que han sido realmente buenas y constructivas y se sienten más unidos? Por supuesto, dicen que no, que nos sentimos fatal. Cuando las cosas se recrudecen, se vuelven perjudiciales. Pero volviendo [al Presidente Nelson](#), él dice que la ira nunca persuade. La hostilidad no construye a nadie. La contienda nunca conduce a soluciones inspiradas. Es sólo, de nuevo, otro impulso humano que tenemos. Cuando hablamos desde nuestro propio dolor o actuamos desde él, a veces entramos en este modo de querer causar dolor a alguien más y eso puede entonces generar esta guerra de ida y vuelta. Hmm. Otro aspecto que lo hace difícil es que a veces nos cuesta asumir la responsabilidad de nuestro comportamiento.

00:34:22 Eso es más difícil que ver tu contribución al problema. Puedo ver tus defectos. Puedo ver dónde exageraste, pero no necesariamente quiero echar un vistazo a los míos. Es difícil. Volvamos a la frase de humillarnos. No es fácil hacerlo. Hubo un estudio hecho por un psicólogo llamado [Roy Baumeister](#) donde le preguntó a la gente, piensa en una vez que hiciste enojar a otra persona, y luego dijo, piensa en una vez que alguien te hizo enojar a ti e hizo que la gente describiera esas instancias. Lo que sucedió fue que las descripciones eran muy diferentes. En teoría, uno pensaría que sería lo mismo porque todo es sobre la ira, pero por supuesto no lo es. Cuando hago enfadar a alguien, esta es la historia típica. Tenía una buena razón para hacer lo que hice y no era para tanto. Exageraron, ya se les pasará, pero cuando alguien me hizo enfadar, bueno, no tenían una buena razón.

00:35:11 Sólo estaban siendo malos. Estoy muy ofendido. No voy a dejarlo pasar. Los psicólogos, dijeron, los prejuicios se construyen en los papeles como nosotros, eso es sólo lo que hacen los seres humanos. Describimos las cosas para apoyar nuestras respectivas posiciones. La rendición de cuentas es difícil. Una vez más, el Presidente Nelson habló de esto en ese mismo discurso de ser pacificadores, que está tan lleno de cosas buenas. Dijo, en este punto puede que estés pensando que este

mensaje realmente ayudaría a alguien que conoces. Me entró la risa floja porque es fácil pensar: "Sí, tienes que hacerlo", pero él dijo: "Quizá esperes que le ayude a ser más amable contigo". Espero que así sea, pero también espero que mires profundamente en tu corazón para convertirte en un pacificador.

Hank Smith:	00:35:59	Seré misericordioso contigo. Dice el Señor en el versículo cuatro.
John Bytheway:	00:36:04	Apuesto a que Jason probablemente más que yo y más que tú, Hank, ha participado en conferencias sobre el matrimonio, pero sé que todos lo hemos hecho. A menudo bromeamos sobre cuántos de ustedes querían estar aquí o cuántos de ustedes fueron arrastrados hasta aquí por su cónyuge. Una de las razones por las que no quieren venir es ¿qué? porque les van a decir todas las cosas que están haciendo mal y aquí está el Presidente Nelson diciendo, apuesto a que todos ustedes pueden pensar en alguien que realmente necesita este discurso. Sí. Escuchen gente, realmente necesitan esto como diciendo, yo no, pero todos ustedes si. Nuestro obispo le pidió a todo el barrio que lo leyera de nuevo. Cuando fue eso, 2022.
Dr. Jason Whiting:	00:36:48	¿Hace unos años? Sí. Hay un montón de cosas ahí. Lo he escuchado muchas veces y cada vez me impresiona la cantidad de cosas buenas que contiene. Ha venido gente que ha estado leyendo libros sobre el matrimonio, pero los leen para señalar lo que su cónyuge tiene que hacer y eso es menos útil cuando los llevan a terapia.
John Bytheway:	00:37:06	Resulta que he dejado un post-it en la página 24 para ti.
Dr. Jason Whiting:	00:37:10	Eso es exactamente lo que pasó.
Hank Smith:	00:37:13	Jason, quiero hacer una camiseta de eso. La rendición de cuentas es difícil. Dr. Jason Whiting, ¿por qué es tan difícil?
Dr. Jason Whiting:	00:37:21	Es humillante. Todos tenemos nuestras debilidades. A veces es un poco doloroso y vergonzoso admitir esas debilidades. De hecho, cuando piensas en los grupos de recuperación de adicciones o incluso en los grupos de recuperación de abusos, empiezan rompiendo con la negación, asumiendo la responsabilidad, porque cuando alguien, por ejemplo, está en la vorágine de la adicción, es fácil poner un montón de excusas y decir, bueno, estoy minimizando esto o lo estoy ocultando o me avergüenzo de ello y es así. Quiero decir, todos tenemos nuestras debilidades y nuestras vergüenzas. Yo solo diría que

incluso hablar con Dios a veces puede ser esa experiencia humillante. Si no lo hacemos, si no somos responsables, no cambiamos. Si no nos arrepentimos, no cambiamos. Si minimizamos, hay personas con las que hablo en las relaciones, les digo, ya sabes, ¿con qué frecuencia se disculpan después de que algo ha sucedido? A veces la gente dice, Hmm, nunca. Esa es siempre una gran preocupación. Si alguien no dice, ¿sabes qué? No actué de la manera correcta o podría haber manejado eso mejor o, lo siento, dije lo que dije, eso es lo que quieres oír. porque si no escuchas eso y hay gente que no va a ir allí, entonces probablemente no vas a conseguir muchos cambios.

Hank Smith: 00:38:30 John, yo se que esto nunca te ha pasado, pero ha habido veces en mis oraciones donde he evitado ciertos temas, donde el Espíritu Santo dice, por que no hablamos de esto y yo digo, bueno, necesitamos bendecir a los misioneros primero. ¿Por qué no hablamos de esto? Bueno, tal vez mañana podamos hablar de eso. Tienes razón. Ser responsable es difícil, pero es liberador. ¿No te parece, Jason?

Dr. Jason Whiting: 00:38:54 Por supuesto. Así es como se produce el cambio y el progreso. Esa es otra razón por la que el arrepentimiento trae una sensación de paz y alivio cuando Dios perdona y cuando nos perdonamos unos a otros. Así es como crecemos. De hecho, de eso hablaré en los próximos minutos. En términos de algunos ejemplos familiares, cuando somos responsables, cuando nos arrepentimos y cuando perdonamos, suceden cosas buenas. ¿Cuáles son algunos buenos ejemplos de las Escrituras relacionados con el perdón? Me vinieron a la mente varios ejemplos mientras pensaba en ellos. Me di cuenta de que todos tienen que ver con hermanos. Aquí está el primero, José en Egipto es arrojado a la fosa. Los hermanos deciden, en realidad, creo que podemos hacer algo de dinero. Lo venden. Es una gran traición la que estos hermanos le hicieron a su hermano. Estamos hablando de serios problemas familiares. José sufre mucho por ello.

00:39:38 Quiero decir, hay algunas cosas duras por las que pasa. Al final, sin embargo, hay una reunificación. Perdona a sus hermanos. Él dice, veo la mano de Dios en ello. Eso es bastante impresionante. Él perdona. Esperemos que haya crecimiento y reconciliación. He aquí otro ejemplo. El hijo pródigo, el hijo desperdicia su herencia en una vida desenfrenada. En última instancia, ese no es un estilo de vida satisfactorio. Vuelve en sí, regresa a la familia. El padre se apresura a abrazarlo, como si fuera Cristo, y se alegra de que el hijo que se había perdido haya sido encontrado. Podría haber dicho: "No eres hijo mío. No vas a volver. Podría haber dicho: "¿Tienes idea de lo que hemos

sufrido tu madre y yo por tus decisiones? Muchas familias dicen cosas así. Él no lo hizo. Lo perdonó. Fue el hermano quien tuvo la lucha y actuó argumentando, estás teniendo una celebración y matando el becerro gordo para él, e hizo todas esas cosas. Eso es un poco más típico de lo que un miembro de la familia podría hacer. Tuvo que trabajar por eso.

Hank Smith: 00:40:41 Son todos hermanos, ¿verdad?

Dr. Jason Whiting: 00:40:44 Aquí hay otro. José Smith y William Smith. William era una especie de cabeza caliente. Sé que esta era una época diferente y había más franqueza y reprimenda que tipo de relaciones, pero las cosas eran tensas a veces entre José y William y un día las cosas hirvieron en una reunión donde William fue reprendido. William atacó a su hermano. Atacó a José y le hizo daño. Esta es una cita. Dice: José quedó magullado y herido, incapaz de sentarse o levantarse sin ayuda y afligido más allá de toda expresión por la maldad de su hermano, pero al cabo de uno o dos días, William le escribe y le dice: Siento lo que he hecho y humildemente te pido perdón. Me siento avergonzado y siento como si todas las confesiones que pudiera hacer verbalmente o por escrito no fueran suficientes para expiar la transgresión. En su honor, siente remordimientos.

00:41:34 Se está disculpando. Eso es importante. José, a su favor, le contesta y dice, en tu carta, me has pedido perdón, y te lo concedo. Impresionante, incluso desde una lucha bastante difícil, una situación bastante intensa. La última historia, y ésta ilustra no sólo el perdón en una situación familiar difícil, sino también tomar algunas decisiones sobre la separación, elegir la seguridad. Se trata de Nefi y sus hermanos. De hecho, sólo diré que una de las maneras en que mi testimonio se fortalece cuando leo el Libro de Mormón es cuando leo estas historias familiares. Incluso en las sutilezas en cuanto a lo que dicen, cómo se acusan unos a otros, cómo resuelven las cosas. Es un proceso muy humano. Acabo de leer esas cosas. Digo, vaya, eso es exactamente lo que hacen las familias. Son historias interesantes.

00:42:24 Todos conocemos las historias, ¿verdad? Los hermanos habían sido difíciles. Habían golpeado a Nefi con un palo. En un momento, están tratando de golpearlo de nuevo. Están tratando de ponerle las manos encima, y algunas de las esposas tranquilizan a Lamán y Lemuel. Lo calman. Entonces se sienten mal y le piden perdón a Nefi y él dice: “Yo les perdoné francamente todo lo que habían hecho y les exhorté a que oraran al Señor su Dios para que los perdonara”. Impresionante. Pudo haberse resistido. Podría haberse resentido. Era grande de

estatura y probablemente era un joven físico. Podría haberse metido con ellos, pero no lo hizo. Los perdonó. Pero aquí está la parte que creo que es bastante interesante. Más tarde, la cosa empeora. Nefi incluso dice algo así como: "Te ahorraré los detalles, pero basta decir que buscaron quitarme la vida". Como si fuera realmente serio. Un tipo de violencia doméstica. Hay una separación. Nefi y su familia y la familia extendida, siguen su propio camino y eso es relevante debido a todas estas historias familiares que muestran la reconciliación. Muestran crecimiento, muestran perdón. También muestran a veces, al menos en el caso de Nefi, que hubo que poner límites.

- Hank Smith: 00:43:31 Hace poco estuve en una sesión de preguntas y respuestas. Estaba viendo a un terapeuta dar respuestas a preguntas. No usó las escrituras para nada. No era una reunión religiosa. Quitas esas escrituras donde puedes enseñar estas lecciones. Es difícil. Es algo difícil porque cuando me hacen una pregunta, automáticamente pienso en lo que acabas de hacer Jason de, bueno, miremos este ejemplo en las escrituras. Veamos este ejemplo en las escrituras. Son tan útiles de esa manera. Fue divertido caminar a través de eso. Estoy seguro de que hay docenas más. Muchas más.
- John Bytheway: 00:44:01 Jason, me alegro de que hayas sacado este tema. Esa idea de la seguridad. ¿Perdonar significa que voy a someterme a más abusos? Pues claro que no. Me encanta que Nefi llegue a un punto en el que, ¿sabes qué? Tenemos que irnos. Tenemos que dejar esta situación y yo puedo perdonar, también sé que tengo que dejar esta situación. Creo que me alegro de que estés aquí porque me encantaría oírte hablar de eso, de cuando hay que tomar esa decisión. Puedo, pero no puedo quedarme.
- Dr. Jason Whiting: 00:44:33 Exactamente. Hablemos un poco de eso. Primero hablemos de situaciones más típicas y luego hablaremos de situaciones menos seguras o peligrosas. Cuando situaciones más típicas a través del perdón, aprendemos a ser menos egoístas. Recuerda que [José Smith](#) habló de cómo necesitamos aniquilar nuestro egoísmo. Una de las formas en que lo hacemos es simplemente ofreciéndonos mutuamente el perdón y la gracia. Como dije antes, todos tenemos diferencias. Muchas de esas diferencias no van a desaparecer. Ya sea como yo manejo el dinero versus como mi esposa maneja el dinero. Estaba pensando en esto el otro día. Pensé en algo gracioso, y es que mi esposa y yo tenemos una diferencia en qué tan pronto pensamos que un producto lácteo se ha echado a perder.
- 00:45:15 Voy a pensar que tiene un poco más de vida. Ella dice, no, tenemos que deshacernos de eso. Yo diré, no, creo que está

bien. Creo que todavía estamos bien con este yogur o este queso o lo que sea, y me refiero a un ejemplo tonto, pero eso es sólo una diferencia clásica. Así que incluso en las relaciones sanas, aprendemos a estar bien con eso. Las parejas con el tiempo, de nuevo, en relaciones sanas, aprenden a darse la gracia mutuamente. Dicen, ese es su estilo, ese es tu estilo, y no es gran cosa. En situaciones menos sanas, la gente se resiente y lo esconde bajo la alfombra, pero en realidad no lo hace, y la cosa empeora. Pero diré que incluso desde una perspectiva secular, tengo colegas que estudian el perdón, siempre ayuda. De nuevo, ni siquiera desde una perspectiva religiosa, pero está vinculado a una mayor satisfacción marital y longevidad de la relación.

00:45:59 Las parejas que tienen niveles más altos de perdón en su relación, también están vinculadas a niveles más bajos de conflicto y niveles más altos de cercanía emocional. Las parejas se dan un respiro. Se dejan llevar. Permiten las diferencias, y eso se relaciona con la idea de aceptar, de ser flexible, que es, de nuevo, una cuestión de madurez. Algunas cosas nunca se van a resolver. Nunca vas a cambiar la personalidad de tu cónyuge o la forma en que deja los calcetines en el suelo o su estilo cuando vas a una fiesta. Todos tenemos estilos diferentes y así son las cosas. Hay algunas citas aquí de Marjorie Pay Hinckley, la esposa de Gordon B. Hinckley. Al principio, dijo, me di cuenta de que sería mejor que nos esforzáramos más en acostumbrarnos el uno al otro que en intentar cambiarnos constantemente, lo que descubrí que era imposible. Tiene que haber un poco de toma y deja y mucha flexibilidad para que el hogar sea feliz.

00:46:51 Me encanta esa cita. Acostumbrémonos el uno al otro en lugar de intentar cambiarnos el uno al otro. Ella no está hablando de asuntos serios y pesados. Solo se refiere a las diferencias comunes y corrientes que a veces afectan a las parejas y empiezan a crear grandes problemas cuando en realidad no lo son. Es la madurez de decir: tú eres tú, yo soy yo. Juntos nos permitimos ser quienes somos. Y hay una cita más, incluso la gente buena lucha con esto. Esta es de Wendy Watson Nelson, Wendy Watson. Era terapeuta matrimonial y familiar. Fue mi profesora en los noventa. Realmente aprendí mucho de ella. Ella sabe mucho acerca de las relaciones de una persona, es realmente buena. Russell M. Nelson, todos sabemos que es una muy buena persona. Se casaron más tarde en la vida, dos grandes personas listas para casarse, pero ella dice que esto es de la biografía del presidente Nelson por Sheri Dew.

00:47:38 [La hermana Nelson](#) dice, el comienzo de nuestro matrimonio fue más difícil y requirió más de mí y más volverme al Señor que

cualquier otra cosa en mi vida. Esas luchas me volvieron aún más al Señor, lo que a su vez fortaleció nuestro matrimonio para crear el tipo de matrimonio que queríamos, requirió mucho trabajo, sacrificio, perdón y oración de ambos al principio mientras entrelazábamos nuestras vidas para convertirnos en uno y valió la pena. Es un gran recordatorio de que, por supuesto, su situación era única y probablemente muy complicada, pero las buenas personas siguen trabajando y adaptándose y orando y perdonando y haciendo algunos sacrificios. Eso es lo que son las relaciones.

Hank Smith:	00:48:15	A mi mujer le encantan los gatos. No me gustan los gatos. Nos comprometimos y tenemos tres gatos.
Dr. Jason Whiting:	00:48:23	Genial.
John Bytheway:	00:48:23	Los adolescentes te dicen, ¿qué?
Hank Smith:	00:48:26	Oh sí, los adolescentes dicen, eso no es un compromiso. Yo suelo decir, Hmm, no estás casado. Como, sí, ¿cómo lo llamaste? Como un problema común y corriente.
Dr. Jason Whiting:	00:48:39	Hay una diferencia.
Hank Smith:	00:48:40	No voy a cambiar el amor de mi mujer por los animales, así que mejor me acostumbro. No pasa nada.
Dr. Jason Whiting:	00:48:46	No pasa nada.
Hank Smith:	00:48:46	Tenemos un cerdo barrigón. Tenemos un montón de animales extraños correteando por esta casa, incluyendo cuatro adolescentes. Tenemos un montón de ellos.
Dr. Jason Whiting:	00:48:56	Esta idea de crecer y parecerse más a Cristo a través del perdón es una de las razones por las que Dios nos pide que perdonemos repetidamente. 70 veces siete, implica que no hay una cuota. A veces la gente dice, bueno, ya te he dado tres golpes y estás fuera, pero creo que en las relaciones típicas, simplemente trabajamos en las cosas y crecemos y mejoramos, y diré que es más fácil perdonar cuando las personas son humildes y cuando están arrepentidas. Si piden perdón, si dicen que lo sienten, si lo intentan, y las investigaciones también lo confirman, es más fácil perdonar cuando veo que entiendes mi dolor, que entiendes por qué me duele, que muestras empatía, que demuestras que vas a esforzarte más. Eso genera confianza. En el mejor de los casos, ambas personas se esfuerzan y mejoran. Eso es lo que ayuda a que las relaciones crezcan.

- 00:49:56 Sin embargo, si sólo lo hace una persona, la situación es distinta, y a veces ocurre que no hay remordimientos, que hay agresividad y que las cosas se vuelven perjudiciales. Sólo una persona dice: "Estoy trabajando en ello ¿cómo puedo mejorar? Y lo está intentando y la otra persona no lo está haciendo. Siguen diciendo, bueno, yo no necesito cambiar. Necesitas cambiar. Esa no es una buena situación. Hay diversos grados de estos problemas, desde leves a moderados, hasta bastante graves. ¿Cómo se aplica el perdón en esas situaciones? Empecemos con una cita [de Elder](#) Holland. Volviendo a la pregunta de John, es importante que algunos de ustedes que viven en verdadera angustia noten lo que él no dijo, refiriéndose al Salvador. Él no dijo, no se te permite sentir verdadero dolor o verdadera pena por las experiencias demoledoras que has tenido a manos de otro, ni dijo, para perdonar plenamente, tienes que volver a entrar en una relación tóxica o volver a una circunstancia destructiva abusiva.
- 00:50:56 Perdonar no es ser forzado a seguir sintiendo dolor o ser culpado por tu propio maltrato. Por desgracia, algunas personas manipuladoras o abusivas tergiversarán esta doctrina. Ellos dirán, bueno, tú tienes que perdonarme. Dirán que el mayor pecado lo tienes tú. Si no lo haces, dirán, Dios me ha perdonado. ¿Por qué tú no? Esa no es una señal de arrepentimiento y no es una señal saludable cuando alguien está abusando del perdón de esa manera. [El Presidente Nelson](#) también lo ha enfatizado. Esto fue en uno de los mensajes de Pascua del Presidente Nelson. Dijo, perdonar a otros no significa condonar el comportamiento pecaminoso o criminal, y ciertamente no significa permanecer en situaciones abusivas. Dicho esto, podemos hablar un poco más sobre lo que es el perdón y lo que no es. Es más fácil perdonar a alguien cuando es responsable y se disculpa, pero no depende de eso, porque si fuera así, mucha gente no podría perdonar porque la otra persona no es necesariamente responsable.
- 00:51:59 De hecho, hace una semana y media estuve hablando con una mujer que está en una relación tóxica. Es bastante manipuladora. Es bastante abusiva psicológicamente. Es realmente fea. Esta es una mujer profesional que dice: "Lo sé, pero no puedo salir de esta situación hasta que él admita que me está haciendo esto, hasta que sea responsable, hasta que se disculpe". Entiendo ese impulso de que quieres justicia, pero no sé si él estará dispuesto o será capaz de hacerlo. Algunos están demasiado atrapados en su propia negación en sus propios mecanismos de defensa, y esa es una situación triste, pero en esa situación, si alguien está esperando eso, puede o no suceder. Tampoco significa que perdonar a alguien no excusa lo

que ha hecho, si eso tiene sentido. No significa que estuviera bien.

00:52:52 Aquí es donde empieza a convertirse en esta cuestión de tener fe y confianza en Dios porque él es el juez. Podemos dejarlo en sus manos. Podemos perdonar y salir de una mala situación. Podemos perdonar y poner límites. Perdonar es sanar y dejar ir. No se trata necesariamente de responsabilizar a la otra persona. De eso se encargará Dios. No es fácil. No quiero dar la impresión de que tomas esta decisión, perdonas y ya está, es un proceso difícil. Eso es un punto principal aquí también, es que probablemente va a tomar mucha ayuda del cielo. Tenemos que hablar con nuestro Padre Celestial. Tenemos que trabajar con el Salvador y su expiación. Esto se relaciona con este gran discurso al que se hace referencia en el material Ven, Sígueme de esta semana de [la hermana Yee](#), de Kristen Yee.

00:53:45 Gloria en lugar de cenizas. Es un discurso realmente poderoso. Ella comparte una historia de sus propias luchas al crecer en un hogar que, según ella, estaba lleno de algunas circunstancias difíciles y poco saludables. Se refiere concretamente a su padre. Habla mucho del trabajo que le costó, y cita aquí al presidente Nelson sobre cómo el Salvador puede ayudar. Aquí está la cita del Presidente Nelson, a través de su expiación infinita puedes perdonar a aquellos que te han hecho daño y que tal vez nunca acepten la responsabilidad de su crueldad hacia ti. Por lo general, es fácil perdonar a quien sincera y humildemente busca tu perdón, pero el Salvador te concederá la capacidad de perdonar a cualquiera que te haya maltratado de cualquier manera. Entonces, sus actos hirientes ya no podrán corroer tu alma, y continúa. Este es su comentario ahora. Ella dice, el Señor requiere que perdonemos por nuestro propio bien, pero no nos pide que lo hagamos sin su ayuda, su amor, su comprensión. A través de nuestros convenios con el Señor, cada uno de nosotros puede recibir el poder fortalecedor, la guía y la ayuda que necesitamos tanto para perdonar como para ser perdonados. Por favor, sepan que perdonar a alguien no significa que se pongan en una posición en la que seguirán siendo heridos. Podemos esforzarnos por perdonar a alguien y seguir sintiéndonos impulsados por el Espíritu a mantenernos alejados de esa persona.

John Bytheway: 00:55:02 Gracias, Jason. Creo que la hermana Yee fue increíblemente valiente al hablar de eso. Probablemente había miles que estaban muy agradecidos de que ella lo hiciera. A veces existe la idea de que tengo que quedarme arriesgando mi propia seguridad. ¿Alguna vez te has encontrado con eso?

Dr. Jason Whiting:	00:55:21	Muchas veces. A veces la gente cree que porque se ha casado, por ejemplo, y ha hecho un convenio, un compromiso, tiene que quedarse a pesar de todo. Yo diría que cuando me entrevisté en BYU para el trabajo aquí en BYU, una de las cosas que sucede es que hablas con una autoridad general sobre el trabajo, y le dije a esta autoridad general que yo estudio el abuso y la violencia doméstica. Hablamos de esta idea de que a veces en la iglesia la gente sufre en silencio sin saber que las cosas son tan insalubres como son o que sienten que están atrapados y que tienen que quedarse porque hicieron un compromiso o hicieron un convenio en el templo. Él dijo, la gente no se da cuenta que cuando el abuso está sucediendo, cuando las cosas se han vuelto tan dañinas, eso ya no es una relación celestial. No es una relación de convenio.
	00:56:11	La gente ha roto convenios en ese punto. A veces tengo esa conversación con la gente. Una de las cosas que voy a hablar es que soy un padre de hijos que están casados. No me gustaría que mi hijo se quedara en una situación en la que fuera perjudicial para su dignidad, para su, ya sabes, espiritualidad, para su psique. No creo que nuestro Padre Celestial espere que permanezcamos en situaciones perjudiciales sólo porque nos comprometimos en un momento dado con una persona que ahora ya no mantiene ese compromiso de honrar, apreciar y amar. Creo que es una situación compleja en la que cada caso es diferente, pero como dijo la Hermana Yee, y como dijo el Presidente Nelson, como dijo el élder Holland, el perdón se trata de sanar y dejar ir. No se trata de ser forzado a permanecer en una mala situación.
Hank Smith:	00:57:03	Ahora cuando alguien dice, tienes que ser más como Cristo, y perdonarme, no creo que hayan leído el Nuevo Testamento. Hay muchas veces en que Cristo perdona a alguien, pero tiene algunos límites bastante firmes, como Nazaret. Recuerden la ciudad de Nazaret, John, esta es su ciudad natal que intenta asesinarlo, al menos a lo que sabemos Él nunca regresó. Nunca volvió. Nunca volvió. Se negó a hablar con Herodes. Le hizo saber a Pedro cuando se había pasado de la raya un par de veces. La idea de que Jesús no tiene límites no está basada en las escrituras.
John Bytheway:	00:57:40	Me gusta mencionar a los jóvenes adultos que creo que hay una diferencia entre una boda en el templo y un matrimonio celestial. Puedes casarte en el templo, entonces tu vida está trabajando hacia un matrimonio celestial.
Dr. Jason Whiting:	00:57:56	Si. En el mejor de los casos, ambas personas están trabajando hacia ese tipo de relación celestial. Se están disculpando y están

creciendo y se están arrepintiendo y están tratando de escucharse el uno al otro. En otras situaciones no saludables uno o ambos no lo están haciendo. Ellos no están tomando responsabilidad o están diciendo o haciendo cosas que son dañinas o están diciendo que la otra persona necesita cambiar pero ellos no van a cambiar. De hecho, esto es un predictor de divorcio es esta idea de no aceptar la influencia de la otra persona. Lo ves todo el tiempo en relaciones abusivas. Ves a la gente diciendo, bueno, realmente no me importa que tu madre venga. No voy a cambiar mis planes, o no me importa que quieras ir a ese restaurante. No quiero ir. Esa es la idea de que en lugar de comprometerse y estar abierto a trabajar las cosas de ida y vuelta, ya sea en torno al dinero o las tareas domésticas o la intimidación, si una persona está diciendo, no es mi problema, es tu problema, no voy a cambiar, eso no es una señal saludable. También está relacionado con esta idea de la actitud defensiva o la culpa. Volvemos a la importancia de la humildad y la responsabilidad. Se necesita una difícil deliberación. Cada caso es diferente. No hay una recomendación general sobre qué hacer en circunstancias difíciles, pero a veces la gente necesita protegerse.

Hank Smith: 00:59:15 Sí.

John Bytheway: 00:59:16 Bueno, me encanta este versículo donde el Señor dice: Yo, el Señor perdonaré a quien sea mi voluntad perdonar. Nos hace saber que tiene mejor visibilidad. Él sabe leer los corazones. Él ve toda la situación. Él está diciendo, no te preocupes por mi parte en esto. De ti se requiere perdonar a todos los hombres. Yo perdonaré a quien yo perdone. Él sabe lo que hace. Me gusta que podamos confiar en que es imposible que perdone a esta persona. Podrías decir que es cierto. Es imposible para ti hacerlo, pero con Dios todo es posible. Puede requerir eso. Puede requerir que la única manera en que vas a ser capaz de perdonar es con la ayuda de Dios. Como dijiste antes, Jason.

Dr. Jason Whiting: 01:00:02 Sí, me gusta cómo has dicho que Dios tiene una perspectiva diferente a la nuestra. A veces, de hecho, muchas veces la gente hace cosas dañinas porque ellos mismos han tenido sus propias experiencias dañinas. Dios puede tener eso en cuenta. Él puede ordenar a través de eso de una manera que probablemente no podemos. Diré que a veces es un factor para dejar ir y perdonar. Por ejemplo, cuando hablo con alguien sobre un padre que fue difícil cuando eran jóvenes, tenemos la conversación sobre, bueno, ¿cómo era la vida de tu madre o tu padre mientras crecían? ¿Cuáles eran los retos a los que se enfrentaban? Eso ayuda a ver las cosas desde otra perspectiva y puede ayudarles a olvidarse de algunas cosas. No excusa las cosas que

sucedieron. No lo hace quitar el daño, pero puede ayudar a alguien a ablandarse un poco y decir, ¿sabes qué? Ellos tuvieron su propia historia de abuso. Voy a dejar que Dios resuelva eso con ellos y voy a pedirle a Dios, ayúdame a dejar ir esas cosas como parte de mi perdón, incluso si hay límites establecidos.

- Hank Smith: 01:01:04 Jason, tengo una pregunta que no estoy seguro si tiene respuesta, pero me encantaría escuchar tus pensamientos. Sé que queremos pasar más tiempo en la sección 64, estoy fascinado por esto. Hablamos de que hay veces en las que nos adaptamos, nos acomodamos, y hablamos de que a veces hay que poner un límite y decir: eso no está bien. Voy a retirarme de esta situación. ¿Hay algún momento en el que podamos confundir esas dos cosas? Hemos hablado del momento en que pensamos que se trata de una situación abusiva. Probablemente hay un momento para establecer un límite firme. ¿Hay un momento en que a veces va en la dirección opuesta, donde estoy estableciendo límites en lugares donde necesito ser un poco más complaciente? Lo planteo por esta razón, publico en Instagram con frecuencia sobre los límites. Creo que son importantes. Sé que voy a recibir dos respuestas. Una es, muchas gracias. Hay que hablar más de esto. La otra es algo así. Mi hija nos ha apartado a mí y a mi marido completamente de su vida. No tenemos contacto con nuestros nietos. Ella lo llama límites. ¿Puedes comentarlo? ¿Lo has visto?
- Dr. Jason Whiting: 01:02:14 Sí, es una buena pregunta. He visto exactamente lo que describes, que hay un momento y un lugar para poner límites. Hay mucho que decir sobre la seguridad y eso es una cuestión cuidadosamente considerada cuando la gente decide hacerlo. Sin embargo, oigo las mismas historias que acabas de mencionar. Hay gente que viene a verme y me dice: "Mis hijos me han aislado. No puedo verlos. O a los nietos. Obviamente, cada caso es diferente y hay que ser sensible a ello porque a veces las cosas son muy perjudiciales. Dicho esto, oigo muchas circunstancias en las que me parece un caso en el que podría haber reconciliación, discusión e interacción, en el que podría haber perdón y una relación, aunque quizá haya que establecer algunos límites, pero cortar con una relación familiar es un paso enorme.
- 01:03:09 He leído artículos y he escuchado historias de colegas sobre este mismo tema, en el que creo que a veces la gente exagera o se excede al establecer límites o no perdona incluso cuando podría haber relaciones sanas o al menos relaciones funcionales. Una de las cosas que ocurre, ya sabes que hablamos de estas frases de buscar ocasiones. Una de las cosas que es un poco problemática sobre nuestra actual cultura en línea es que si

alguien está buscando un motivo o buscando defectos dentro de su propia familia y lleva ese caso al mundo y dice, he sido abusado y esto ha sucedido. Es probable que otras personas se amontonen y digan, eso suena terrible. No creo que ese sea el lugar para juzgar tus problemas familiares, porque como dijimos antes, la gente se va a amontonar y van a ver el caso que se les ha presentado. No van a ver toda la situación.

01:04:03 A veces la gente alega abuso. Es un término un poco cargado. Diré como alguien que estudia el abuso, que no siempre es fácil de desentrañar y algunas cosas las sabemos, abuso físico, agresión sexual, pero el abuso psicológico a veces es abuso psicológico y a veces son sólo diferencias. A veces la gente dice, me estás maltratando cuando en realidad están teniendo algunas diferencias o tal vez están siendo responsables de algo de lo que no quieren ser responsables. A veces la gente no perdona situaciones en las que se podría aplicar el perdón y las relaciones podrían seguir funcionando y estar bien. Pienso en esa frase de buscar el motivo. También pienso en la frase de agitar la ira porque la gente hace eso cuando publican en línea. Están justificando sus propios comportamientos diciendo, mira lo terrible que es esto, y otras personas se amontonarán, pero también hay otra frase del Libro de Mormón que podría ser relevante aquí, que es que se negaron a ser consolados. A veces la gente no está abierta al perdón o a la reconciliación o consuelo que podría ocurrir en una conversación sana. Van a aferrarse a sus rencores y van a nutrirlos y van a usarlos o convertirlos en armas. No quiero juzgar a nadie, porque hay situaciones en las que creo que la gente se ha aislado de situaciones bastante peligrosas y feas, pero creo que también hay muchas otras que son complicadas y difíciles, pero que sin duda pueden resolverse.

Hank Smith: 01:05:30 Simplemente no conoces la situación. Recibo un comentario en Instagram. Obviamente no tengo ni idea de lo que está pasando, y creo que si tienes una persona que quiere estar en tu vida, que quiere bendecir tu vida, eso es difícil.

Dr. Jason Whiting: 01:05:43 Es realmente difícil. Hay recursos profesionales, hay un montón de terapeutas familiares por ahí. Hay lugares en los que las conversaciones pueden tener lugar en un espacio seguro. Si alguien tiene resentimientos o siente que se ha hecho algo, las familias son imperfectas. Se hacen y se dicen cosas, se hieren sentimientos y se producen peleas. No trato de minimizar nada de eso, pero también diré que parte de aprender a ser como Cristo y quienes somos es aprender a perdonar y solucionar las cosas cuando es posible. Cuando la gente quiere volver a esa cuestión de si la gente quiere tener una relación, si quieren

trabajar en ello, es una buena señal. Incluso cosas bastante difíciles pueden ser perdonadas en esa circunstancia, y yo trabajo con personas que han luchado con adicciones o traiciones o aventuras. El perdón aún puede ocurrir dependiendo de dónde se encuentren las personas en esas situaciones.

Hank Smith: 01:06:37 Jason, ¿crees que de alguna manera hemos creado, al menos en los últimos, no sé, 50, 100, 50 años, una generación de personas que están, no quiero decir demasiado ofendidas, pero nuestros abuelos, fueron capaces de resolver sus diferencias mejor que nosotros porque no puedo entrar en Internet y obtener toda la justificación que necesito para cortar con un miembro de la familia. ¿Soy demasiado sensible?

Dr. Jason Whiting: 01:07:03 Es una gran pregunta. Sí. En cierto nivel por algunas de las razones que he dicho antes, que es fácil justificar nuestras razones. Como dijiste, en línea, es fácil ir y decir, ¿puedes creer que esto sucedió? Y todo el mundo dice, no, no puedo creer que eso pasara. Lo hacemos en nuestros debates políticos. Se vende y funciona, y también es una especie de validación y he mencionado antes esa cita de Terry Warner. Él tiene algunas discusiones sobre el perdón donde ha hablado de cómo incluso los grupos profesionales o a veces la terapia pueden reforzar esta idea de que has sido victimizado y debes estar indignado y debes estar enojado de nuevo. Es un equilibrio difícil, porque a veces las personas son víctimas de verdad. Es justo decirlo. La gente tiene traumas y victimizaciones terribles. Por supuesto, eso es cierto y nunca quiero minimizarlo, pero también es cierto que a veces la gente se inclina hacia, ¿cómo decirlo?

01:07:58 el papel de víctima, enfadada, vengativa, en lugar de decir, me han herido, ahora necesito encontrar la curación y necesito seguir adelante e incluso necesito perdonar y elegir límites más sanos, eso es diferente. Voy a hablar con otras personas sobre lo horribles que son los hombres o lo horribles que son las relaciones familiares o los abuelos, o lo que sea. La gente puede entrar en ese tipo de mentalidad. Quiero decir, hay culpa de la madre. La gente cambia a una mentalidad negativa de víctima. Tienes que tener esa conversación contigo mismo, con Dios y con las personas que conoces y en las que confías para aclarar esas cosas, porque son conversaciones difíciles. Hay víctimas genuinas, pero también es verdad que desde la posición de víctima, la gente puede hacer algunas cosas malas a cambio. Casi siempre, cuando la gente sufre, los demás dicen que ellos son las víctimas, lo que dificulta nuestro trabajo, pero esa es la realidad.

Hank Smith:	01:08:59	Antes has dicho que mi trabajo no consiste necesariamente en cambiar a mi cónyuge ni a nadie. Tal vez estoy tratando de usar mis límites para hacer que cambien algo que no necesitan cambiar.
Dr. Jason Whiting:	01:09:12	Sí, puede ser, pero hay mejores maneras de pedir el cambio antes. Ya sabes, estábamos hablando de la Hermana Hinckley y otros que dicen que es mejor ser flexible y eso es cierto, pero no significa que no puedas tener conversaciones y decir, Oye, cuando dijiste esa cosa que hirió mis sentimientos, o cuando hice este gran trabajo y limpie la casa, y luego destrozaste la cocina, eso me molestó. Puedes tener esas conversaciones. Puedes pedir comprensión e incluso disculpas, pero eso es diferente a volverte agresivo o poner límites y decir, nunca más voy a hablar contigo porque hiciste esa cosa.
Hank Smith:	01:09:47	Vaya. Bueno, gracias por eso. Es un tema delicado. Quiero decir, estamos entrando en las relaciones, en las partes más íntimas de la vida de las personas y aquí estamos tratando de ser útiles.
John Bytheway:	01:09:56	Algunas personas el día que se casan, dicen, quiero que mi cónyuge se quede tal y como es ahora. El otro piensa, ok, ahora puedo moldearlos en lo que realmente quiero. Me encanta que tengamos la oportunidad de tener un matrimonio de convenio, que Dios forme parte de él. Con esa relación de alianza, podemos crecer y mejorar juntos. Me encanta la forma en que el Evangelio nos da a entender que Dios forma parte de nuestro matrimonio. Me encanta esa doctrina.
Dr. Jason Whiting:	01:10:28	Es esencial, como nuestras relaciones no son un impedimento para esos baches y esas diferencias, de eso se trata. Si piensas en los hijos que tienes, es interesante. Miras a tu alrededor a tus hijos o a tus hermanos y dices, chico, todos tenemos personalidades muy diferentes. No sé si elegiría salir con esta persona si nos conociéramos en una fiesta, pero son mis hermanos o mis hijos, así que claro que somos familia. Lo resolvemos. Es genial. Tenemos esas situaciones desafiantes que nos hacen crecer. No siempre son fáciles, pero forman parte del proceso de parecerse más al Salvador, que tiene todas esas virtudes de bondad, paciencia y misericordia. En nuestros mejores momentos, las aprendemos. Mucho de ese aprendizaje ocurre en situaciones familiares.
Hank Smith:	01:11:17	A continuación, la segunda parte de este episodio.
Dr. Jason Whiting:	01:11:19	Esto no fue hace mucho tiempo, dije, de todas las cosas que has hecho para cambiar para llegar a este lugar mejor, porque no se veía bien y la gente decía, ustedes tienen que divorciarse, pero

aquí están haciéndolo mejor. No todo es perfecto, pero lo están haciendo mucho mejor. Le pregunté, ¿qué es lo que más le ha cambiado ? Inmediatamente dijo, el evangelio de Jesucristo, y yo dije, ¿en serio? Cuéntame más sobre eso. Y él dijo, mi relación con el Salvador, y se emocionó un poco, me ha ayudado a suavizarme a ver cosas que estaba haciendo de una manera que estaba siendo hiriente que no vi antes porque todavía solo estaba en mi propio dolor.



John Bytheway	00:00	Bienvenidos a la segunda parte con el Dr. Jason Whiting Doctrina y Convenios sección 64 a 66.
Hank Smith:	00:07	He notado que en la sección 64 versículo 17, Satanás busca destruir las almas. Creo que es útil tal vez recordar quién es el enemigo real.
John Bytheway:	00:18	Si.
Hank Smith:	00:18	No es esa persona. Tenemos un enemigo común que quiere destruir almas y familias y relaciones.
Dr. Jason Whiting:	00:25	Muchas veces cuando las personas vienen a terapia porque están sufriendo y porque hay dolor, se ven el uno al otro como el enemigo. Este es un buen recordatorio para decir, ustedes no son los enemigos del otro. Ustedes están en el mismo barco. El problema es la contención o las cosas que se han interpuesto en el camino. No son ustedes. Están en el mismo equipo. Cuando la gente puede empezar a trabajar junta en la disputa o en lo que sea, la situación es mucho mejor que ver al otro como el enemigo.
John Bytheway:	00:53	Ni siquiera puedo recordar hace cuántos años fue Hank, pero tuvimos un desacuerdo familiar y tuvimos que sentarnos todos. Yo estaba como, ustedes, esto no es mamá contra ti o esto no es papá contra ti. Esto es todos nosotros contra Satanás. Reformularlo de esa manera parecía ayudar mucho, y esto es todos nosotros contra el adversario. Al adversario le encanta vernos enfrentados unos contra otros. Está en contra de todos nosotros.
Dr. Jason Whiting:	01:21	De nuevo, volviendo a la necesidad de pacificadores, el Presidente Nelson nos lo recordó en ese discurso, dijo, la contención es siempre de Satanás. La ira no ayuda a nadie. Siempre es un problema. Usted puede saber si usted está empezando a ir por ese camino, que va a empezar a causar problemas y herir los sentimientos.

Hank Smith:	01:37	Sí. Digamos que es una relación en la que la persona está intentando cambiar de verdad. Digamos que alguien creció en un hogar manipulador. Pasaron 18 años aprendiendo ese lenguaje. Ahora están casados. Han descubierto que su lenguaje es manipulador y difícil. Quieren cambiarlo. ¿Qué haces en ese caso, Jason, porque no se trata de alguien malicioso? No es alguien que se niega a cambiar. Se trata de alguien que lleva años, estoy seguro de que tienes términos para ello, años de comportamiento poco saludable que ahora va a tratar de cambiar de alguna manera todo eso.
Dr. Jason Whiting:	02:23	Es un escenario común. Hay mucha gente que ha crecido con traumas y problemas intergeneracionales. No sólo malas habilidades, sino cosas dañinas que se hicieron. Ni siquiera es eso lo que aprendes o de lo que ves, ves malos ejemplos y eso es una cosa. Aprendes malos ejemplos, pero también si no es sano, si estás traumatizado, tu cuerpo aprende a, por ejemplo, protegerse. Aprende a estar estresado todo el tiempo porque no quiero salir lastimado. Quiero decir, estoy en una situación ya sea de ira o de abuso psicológico o físico o peor. Tienes razón en que eso deja algunas tendencias desafiantes que las personas tienen, que han aprendido a través de esas experiencias traumáticas.
Hank Smith:	03:11	Correcto. Habilidades de afrontamiento, lo que sea.
Dr. Jason Whiting:	03:13	Sí. Sí. Han aprendido a sobrellevar la vida lo mejor que pueden. Algunas de esas cosas son poner defensas, estábamos hablando antes sobre, ya sabes cómo alguien va a ser muy reactivo si tiene algún TEPT (trastorno de estrés post-traumático). Bueno, eso es algo real, y una persona puede ser hipersensible a la diferencia de alguien. Alguien podría decir: "Oye, ¿te importaría guardar los platos? Esa persona puede sentirse como, Oye, ¿por qué me atacas o eres crítico? Puede que no haya crítica. Es sólo una petición. Honestamente, eso es algunas de las cosas que hemos estado hablando de que algunas personas son demasiado sensibles a los desaires o diferencias percibidas. A veces hay ese tipo de cosas. Hay historias de críticas o lo que sea.
Hank Smith:	03:54	Que tuviste que defenderte de niño o algo así.
Dr. Jason Whiting:	03:56	Así es. Aprendiste a estar mucho en una postura defensiva que era adaptativa. Eso tenía sentido, pero ahora no estás en una situación en la que tengas que defenderte. En el mejor de los casos, en una relación sana, la gente empieza a desaprender y a reaprender esas cosas. Empiezan a sentirse más seguros. Hablan de ello. Obviamente, hay muchos recursos

profesionales, como la terapia, los libros, los blogs o los recursos eclesíásticos. Hay mucha curación que puede tener lugar. Si alguien busca eso. Eso es lo que ocurre. En el mejor de los casos, la gente trabaja en ello y aprenden juntos. Superan las cosas. En situaciones menos saludables, se aferran a sus propios miedos y defensas y continúan haciéndolo. Eso es difícil. Si no hay apertura, humildad y responsabilidad, probablemente las cosas no cambien, pero siempre pueden cambiar.

04:49 Las cosas siempre pueden cambiar. Me gustaría reiterar el mensaje de que, incluso en las situaciones más difíciles de la familia, el maltrato, la adicción o los amoríos, las cosas pueden cambiar. No significa que vaya a ser fácil, pero pueden cambiar. He visto situaciones en las que pienso que no hay forma de que estos tipos den la vuelta a la situación. A veces lo hacen. Es realmente impresionante. Creo que hay muchos factores que influyen. A veces la gente dirá, ¿puede salvarse este matrimonio? Yo diría que sí, que casi siempre se puede, pero si la gente está dispuesta a hacer el trabajo es la siguiente pregunta. No ocurre de la noche a la mañana, porque a veces la gente dice: "Dame otra oportunidad. Puedo cambiar, y es cierto. Pueden cambiar, pero a menos que estén dispuestos a decir, voy a trabajar en esto realmente duro durante un año, entonces una promesa es sólo una promesa.

Hank Smith: 05:44 El Dr. Whiting y yo, John, tenemos una amiga en común, Amanda Christensen. Es terapeuta en Spanish Fork. Dijo algo interesante. Ella dice, mira, puedes tener este comportamiento que te sirvió como adolescente o como niño. Puedes decirle a ese comportamiento, gracias. Me serviste bien. Me ayudaste a sobrevivir. No necesito eso. Ya no estamos en esa situación. Está bien dejar de odiarte a ti mismo. No odias esa parte de ti. Dices que fue útil. Entonces ya no es útil.

Dr. Jason Whiting: 06:16 Si eres un niño pequeño y ves a dos padres grandes pisando fuerte por toda la casa tirándose cosas, aprendes, tengo que mantener mis defensas altas o tener mi adrenalina bombeando y tengo que esconderme o lo que sea. Tengo que mantener esas defensas, pero eso puede o no aplicarse cuando eres un adulto en una relación sana, pero tu cuerpo sigue diciendo, bueno, mejor que tengamos cuidado, pero eso puede que ahora no te esté ayudando en absoluto. Puede que te esté engañando haciéndote pensar que esta persona es un enemigo y una amenaza y que va a abandonarte, y probablemente no sea así. Puedes dejar que esas defensas desaparezcan, pero tienes que trabajar en ello. El cuerpo realmente se aferra a las cosas. Aprendemos cosas a un nivel profundo con las que nuestro

cuerpo intenta protegernos y que quizá tengamos que desaprender.

- John Bytheway: 06:55 Una de las cosas que más me gustan de mi mujer es que se para y dice: "¿Por qué me siento así? Se apartará de sí misma y lo evaluará. Pienso, vaya, es realmente genial que puedas pasar por eso y quizás incluso ajustarse, porque eres capaz de apartarte de ti misma y decir, ¿por qué me siento así ahora mismo?
- Dr. Jason Whiting: 07:17 Bueno, es una gran pregunta porque a menudo nuestros sentimientos no son precisos, si eso tiene sentido. Aparecen porque estamos cansados o a la defensiva, o por lo que sea. Si pudiéramos parar y decir, ¿por qué estoy irritable? Tal vez sea porque mi cónyuge está siendo difícil, pero podría ser que he tenido un día largo y todavía tengo algunas cosas en mi cabeza de algo anterior. Mi cónyuge es el 12% del problema, pero yo actúo como si fuera el 90%. Ser reflexivo como lo hace tu cónyuge es una gran habilidad para hacer eso y parar y decir, ¿qué está pasando aquí?
- John Bytheway: 07:54 Sí, me siento fatal. Voy a hacer que todo el mundo lo pague.
- Dr. Jason Whiting: 07:58 Sí, exacto. Eso es lo que hacemos a menudo.
- Hank Smith: 08:00 John, ¿recuerdas cuando el Dr. Doug Benson estuvo con nosotros el año pasado en el libro de Éter, y habló de eso. Si puedes notar que te sientes enojado, ese es un gran paso. En lugar de ir en piloto automático en la ira, estás diciendo, vaya. Creo que lo llamó atención plena. Soy consciente de que estoy enfadado. Todo el mundo debería volver. Si no has escuchado nuestros episodios del Libro del Éter, los tres son increíbles, pero el del Dr. Benson fue genial.
- Dr. Jason Whiting: 08:27 Estoy emparentado con el Dr. Doug Benson. Mi hermano pequeño está casado con su familia. Escuché ese episodio. Soy un fan de la atención plena. Esa idea de ser más conscientes de lo que nos pasa en nuestros propios contenedores físicos es realmente útil. A menudo nos desconectamos de ello, incluso con cosas como la ira.
- Hank Smith: 08:46 Muy bien Jason, ¿qué quieres hacer a continuación?
- Dr. Jason Whiting: 08:48 Bien. Permítanme hablar un poco sobre cómo el perdón a los demás a veces incluye nuestra propia reflexión y nuestro propio arrepentimiento. Sé que es algo delicado de hablar porque a menudo cuando estamos heridos, sentimos que la otra persona

es responsable y muchas veces la gente lo es. Es justo decirlo, la gente es realmente víctima, pero también es justo decir que a veces en nuestros dolores, en nuestras heridas, a veces hacemos cosas a cambio que no son útiles. Permítanme compartir una historia rápida. Es de un libro mío. Les dije que doy clases en BYU sobre adicción y violencia. Se trata de una historia sobre la adicción en la que una mujer y un hombre eran novios. Él estaba luchando con un comportamiento adictivo. La relación avanzaba hacia el matrimonio, pero en lugar de eso... con el entendimiento de que él iba a trabajar en este asunto, pero realmente no lo hizo.

09:37

Se puso a la defensiva. Dijo: "¿Por qué me juzgas tanto?". Minimizó. No quería tomárselo en serio ni trabajar en ello, así que al final rompieron, y esta mujer dijo que esto la dejó sintiéndose muy inadecuada, muy ansiosa, muy deprimida, y que no confiaba en la gente después de aquello, esto es lo que dijo, esta es su historia. Me di cuenta de que no sólo tenía que perdonar a ese novio, sino que también tenía que pedirle perdón. Fue muy difícil. Finalmente me reuní con él y simplemente le expliqué que me había sentido resentida hacia él y que necesitaba disculparse. El alivio y la paz que sentí fueron abrumadores. Aunque él no se disculpó ni expresó ningún remordimiento por nada de lo que había hecho, supe que había dado un paso importante en mi propia recuperación. Es una historia poderosa porque no le disculpó.

10:33

En realidad ni siquiera asumió su responsabilidad. Ella solo se enfocó en su propio perdón hacia él. Ella también quería disculparse por las cosas por las que se sentía enfadada y resentida, y de nuevo, no estoy tratando de sugerir que alguien que ha sido víctima sea ahora responsable de arrepentirse. Sólo digo que en las relaciones, cuando hay resentimientos y pasan cosas, a veces hacemos cosas a las que nos aferramos. Nos resentimos y nos enojamos. Esa parte de nuestro propio arrepentimiento también puede ser liberadora y sanadora. Quiero decir, ella dijo que le trajo alivio y paz en su mente, de nuevo, eso es parte del poder liberador del perdón es que ella no dependía de que él cambiara. Él la había herido. Él no se había disculpado por ello, pero ella todavía era capaz de encontrar alivio y paz a través de su perdón a él, así como el suyo propio, simplemente disculpándose por cualquier papel que ella sintiera que tenía en eso y eso es sobre su trabajo con el Salvador y su trabajo con el arrepentimiento y el perdón. Es una poderosa conexión con la Expiación y un recordatorio de que todos tenemos esa capacidad de acceso.

Hank Smith:	11:48	Eso es realmente grandioso. Mira la sección 64, versículo 34. El Señor requiere el corazón y una mente dispuesta. Parece que eso es lo que estaba ofreciendo.
Dr. Jason Whiting:	11:57	Si.
Hank Smith:	11:59	Entregando su corazón al Señor.
Dr. Jason Whiting:	12:01	Sí, y ella dijo que fue muy difícil. Apuesto a que fue porque ella podría haberse justificado diciendo, él es el culpable. No hice nada realmente. Él hizo muchas cosas, pero ella también se dio cuenta de que había hecho algunas cosas, algunas actitudes o resentimientos que no quería tener. Creo que a veces es poderoso para nosotros disculparnos por nuestras cosas también.
Hank Smith:	12:23	Jason, ¿por qué eso es bueno para mí? Digamos que esta persona me hirió profundamente. Estas diciendo que es bueno para mí tal vez mirarme o arrepentirme y disculparme. ¿Por qué es bueno para mí? Sé que lo es, pero ¿por qué?
Dr. Jason Whiting:	12:38	A veces nos sentimos muy justificados por nuestra ira y nuestro resentimiento y en muchos casos está justificado, pero creo que a veces también lo llevamos al siguiente nivel y alimentamos y nos aferramos a esos resentimientos. Ahí es donde empieza a ser problemático. No quisiera juzgar a nadie por luchar contra sus heridas. A veces hacemos esto cuando empezamos a construir nuestro propio caso. Creo que también es una de las razones por las que es problemático chismorrear, por ejemplo, porque entonces nos dirigimos a otra persona en plan, espera a oír lo que me ha pasado. Ya sabes, espera a oír lo que esta persona hizo o lo que esta persona dijo, y ya sabes, a veces los colegas harán eso o lo haremos en nuestras salas. La gente hablará de, espera hasta que oigas lo que ha pasado. Ahí es cuando se empieza a volver a buscar el motivo.
	13:30	Nunca es útil para el alma entregarse a la autocompasión o la ira, pero ciertamente es parte del hombre natural que creo que siempre estamos trabajando constantemente en dejar ir. Incluso cuando lo justificamos, a veces nos enfadamos o nos sentimos mal por nosotros mismos porque nos ha pasado algo realmente malo. Eso es totalmente comprensible. Jesús está diciendo: Yo te ayudaré. Ya he pagado el precio por ello. No necesitas pagar un precio adicional, lo cual es relevante para algunas citas aquí a las que llegaré en un segundo, pero es una resistencia a Dios y a la expiación de Cristo cuando hacemos eso.

Hank Smith:	14:06	Muy bien, Jason, ahora prometí antes que no haría preguntas y rompí mi promesa, pero lo prometo de nuevo, me vas a pedir que trabaje en esto. Es prometer. Si no lo hago.
Dr. Jason Whiting:	14:14	Te seguiremos perdonando siempre.
Hank Smith:	14:17	Muy bien, sigue adelante.
Dr. Jason Whiting:	14:18	Esto pone de relieve la idea de que la expiación es lo que nos ayuda a perdonar. Jesús ha pagado el precio de los pecados, incluidos los de otras personas, así que permítanme volver al discurso de la hermana Yee. Ella dice: a lo largo de los años y en mis esfuerzos por encontrar la paz y la sanación en el camino del perdón, llegué a darme cuenta de una manera profunda de que el mismo hijo de Dios que expió mis pecados es el mismo Redentor que también salvará a aquellos que me han herido profundamente. No podía creer verdaderamente la primera verdad sin la segunda. A medida que mi amor por el Salvador ha ido creciendo, también lo ha hecho mi deseo de sustituir el dolor y la ira por su bálsamo curativo. Ha sido un proceso de muchos años que ha requerido valentía, vulnerabilidad, perseverancia y aprender a confiar en el poder divino del Salvador para salvar y sanar.
	15:08	Aún me queda trabajo por hacer, pero mi corazón ya no está en pie de guerra. Se me ha dado un corazón nuevo. Está siendo vulnerable al describir este proceso, pero compartiendo ese cambio y cómo la misma expiación que la bendice a ella también ha bendecido y pagado el precio por otros que la han herido. Tengo una cita de seguimiento relacionada con esta idea, volviendo al por qué. Por qué negarse a perdonar es un pecado. Esto es de James Rasband que solía ser el vicepresidente académico en BYU. Ahora es una autoridad general. Esto es de un devocional muy bueno que dio sobre el perdón que yo recomendaría. Él dice, esta es una declaración muy fuerte. Si nos negamos a perdonar queda en nosotros el pecado mayor, ¿cómo puede ser esto? Nuestra salvación está condicionada a perdonar a otros porque cuando nos negamos a perdonar, lo que realmente estamos diciendo es que rechazamos o no confiamos del todo en la expiación y es nuestra aceptación de la expiación lo que finalmente nos salva.
Hank Smith:	16:08	Eso tiene sentido de por qué es el pecado mayor, lo que significa que no eres la peor persona en la situación. Vas a estar peor porque estás rechazando el mismo poder que puede salvarte.

Dr. Jason Whiting:	16:21	Sí. De nuevo, se trata de que nosotros sanemos y seamos bendecidos por la expiación y permitamos que la expiación sane y bendiga a otros sin importar si continuamos en una relación con otra persona. Podemos permitir y confiar en que la expiación haga ese trabajo. He aquí otra cita de Terry Warner. Él dice, el Salvador ha tomado sobre sí mismo los pecados de aquellos a quienes juzgas y de aquellas personas contra quienes has causado ira. Del mismo modo que es un abogado que defiende tu causa ante el trono del Padre, se presenta ante ti para pedirte perdón por alguien que te ha ofendido y ofrece su sacrificio para satisfacer tu sentido de la justicia. ¿Es insuficiente su expiación? ¿Debes añadir tu propia condena para que la otra persona quede realmente curada? Una doctrina bastante desafiante. Creo que a veces, cuando nos sentimos heridos y enfadados, es un buen recordatorio para que nos digamos: ¿confiamos realmente en la expiación? ¿Puedo entregar esas cargas al Salvador? Todos hemos visto a personas que no lo hacen, que se aferran a los desaires, que están resentidas y enojadas toda su vida, y esa es una pesada carga que no necesitan llevar porque el Salvador ya lo ha hecho.
John Bytheway:	17:38	Aquí están todos estos tipos en el río Missouri. No les gusta la forma en que Oliver Cowdery está remando. José Smith está actuando como un dictador. ¿qué edad tienen, están en sus veintes? Para mí, parte de mi testimonio de Doctrina y Convenios es mirar la belleza y la elocuencia de estas declaraciones. Salen de esta situación. Hay un grupo de jóvenes que están aprendiendo grandes lecciones.
Dr. Jason Whiting:	18:04	Cosas que todos seguimos trabajando a lo largo de nuestras vidas.
Hank Smith:	18:08	Es asombroso para mí, John y Jason, que el Señor pueda tomar una discusión en el río, convertirla en esta hermosa revelación, que cambia la vida. Antes de dejar esta idea, ¿cuánto tiempo podríamos hablar de estas relaciones, perdón, arrepentimiento?
John Bytheway:	18:27	Es tan aplicable. Sí.
Dr. Jason Whiting:	18:29	Sí. Es el trabajo de toda una vida. Al igual que con muchos principios del evangelio, necesitamos recordatorios. Necesitamos decir, oh sí, necesito trabajar en esto. Sí, necesito ser más caritativo y perdonar más. Para eso estamos aquí. Las familias en las que vivimos, las salas en las que vivimos, trabajamos en estas cosas y algunas personas realmente tienen una cantidad aparentemente desproporcionada de pruebas y traumas, pero sin embargo, todos trabajamos en estas cosas. Creo que una de las razones por las que es una doctrina

desafiante es porque el Salvador nos está pidiendo que hagamos el trabajo desafiante de tener fe en su expiación, que es tan fácil para nosotros confiar en nosotros mismos, hacer este trabajo y hacer nuestras relaciones como lo hacemos normalmente, pero a veces creo que nos empujan al siguiente nivel es la forma en que Dios dice, tienes que ser más humilde y más confiado en la expiación. Ahí es donde, en última instancia, puede venir la curación.

- | | | |
|--------------------|-------|--|
| Hank Smith: | 19:26 | Una de mis estudiantes de hoy, Brooklyn Condie, me enseñó un pequeño mantra que me encanta. Ella dijo, no solo creo en Jesús. Creo en él, y se lo dice a sí misma cuando está luchando. No sólo creo en él. Le creo cuando dice que puede arreglar estas cosas. |
| Dr. Jason Whiting: | 19:43 | Si, si, si. Esa es una doctrina que tenemos que recordarnos a nosotros mismos con regularidad, al menos. Yo tiendo a pasar mi día y confiar en el brazo de la carne y hacer mis cosas, pero a veces me tropiezo con estas cosas. Reacciono y, oh, eso es duro. Necesito ayuda. Es por eso que Dios nos permite luchar con algunas de estas cosas. |
| John Bytheway: | 20:03 | Me encantan las ideas de justicia y misericordia. A veces queremos, queremos misericordia para nosotros y justicia para los demás. ¿Sabes? |
| Dr. Jason Whiting: | 20:11 | Así es. |
| John Bytheway: | 20:13 | La idea de que hay una justicia final que en última instancia que todo el mundo tendrá que rendir cuentas. A veces nos gusta eso de excepto yo porque me gustaría tener misericordia por esto, esto, esto, esto. Sentimos que si estoy perdonando a demasiada gente, bueno, quiero que haya algo de justicia en alguna parte. Es interesante como el Salvador puede mantenerlas perfectamente juntas como el Libro de Mormón nos enseña que el Señor, el sabe como hacer esto. Pienso en estas cinco palabras en la sección 64, Hank, sabes que me encanta decir un sermón en una oración, versículo siete. ¿Qué dices, Hank? Esto debería ser puesto en vinilo, en la pared de alguien. |
| Hank Smith: | 20:53 | Sí. |
| John Bytheway: | 20:53 | Yo el Señor perdono los pecados. Sólo esa parte. Él es un perdonador. Lo llamamos redentor, pero es lo mismo. Voy a redimirte. Voy a perdonarte. Yo, el Señor, perdono el pecado. Aquí él está diciendo, esto es lo que hago, lo cual es un alivio agradable de escuchar. |

Hank Smith:	21:13	He escrito en mis escrituras aquí, John, de hace cuatro años con el Dr. S Michael Wilcox. El Señor es un perdonador encantador.
John Bytheway	21:20	El se deleita.
Hank Smith:	21:21	Yo, el Señor, perdono los pecados. Es lo que hago.
Dr. Jason Whiting:	21:27	Tengo una cita que se relaciona con esto y es del discurso del élder Holland sobre la reconciliación. Dice que, a pesar de las ofensas más terribles que nos puedan ocurrir, podemos elevarnos por encima de nuestro dolor. Sólo cuando ponemos nuestros pies en el camino de la verdadera curación, ese camino es el del perdón que recorrió Jesús de Nazaret, que nos llama a cada uno de nosotros. Ven, sígueme. Doy testimonio de que perdonar y abandonar las ofensas, antiguas o nuevas, es fundamental para la grandeza de la expiación de Jesucristo. Atestiguo que, en última instancia, esa reparación espiritual sólo puede venir de nuestro divino redentor. Él, que se apresura en nuestra ayuda con la curación en sus alas, un futuro libre de viejas penas y errores del pasado no sólo son posibles, sino que ya han sido comprados, pagados a un costo insoportable elocuente declaración del Elder Holland sobre el Salvador que, como dijiste, se deleita en perdonar. Él se apresura en nuestra ayuda con sanidad en sus alas y ha pagado por todas esas penas y errores.
Hank Smith:	22:30	Sí, he notado que cuando estoy más en sintonía con el espíritu, perdonar se vuelve más fácil.
Dr. Jason Whiting:	22:36	Sí, claro.
Hank Smith:	22:37	Pero mi corazón está conmovido. Creo que puedo hacerlo. Puedo perdonar. John sabes esto, mi boca tiene una tendencia a ofender. Se supone que hay un filtro que dice, no digas eso, y entonces lo digo. No sé si esto es un don o no, pero mi capacidad de ofender a los demás y ser perdonado me ha ayudado a perdonar por la cantidad de veces que he tenido que ser perdonado.
John Bytheway:	23:00	Esa es la doctrina de la reciprocidad.
Dr. Jason Whiting:	23:03	Si queremos ser perdonados, tenemos que aprender a perdonar a los demás. Se dice de muchas maneras en las escrituras. Eso es parte de nuestro reto.
Hank Smith:	23:11	Es impresionante. John, ¿recuerdas hace un par de semanas cuando Andy Horton estaba con nosotros y habló de esa mujer

que le pidió que hablara en la conferencia de estaca? Ella se sentó en el estrado y él nunca la hizo hablar.

John Bytheway:	23:23	Así es.
Hank Smith:	23:24	Luego le llevó flores para disculparse. Fue tan dulce como dijo, está bien. No necesitaba dar el discurso. Solo necesitaba prepararlo. Fue tan hermoso porque ella podría, podría estar profundamente ofendida, pero no lo estaba.
John Bytheway:	23:39	Buena respuesta.
Hank Smith:	23:41	Jason, esto es muy útil. Algo de lo que John y yo y todo nuestro equipo hablamos cada semana es que queremos ayudar a la gente. Creo que lo que hemos hecho hoy, si decidimos ponerlo en práctica, puede cambiar por completo la trayectoria de una relación. Sólo quiero decir gracias. Sigán adelante. Dinos qué hacer a continuación.
Dr. Jason Whiting:	24:05	Bueno, con ese espíritu, mientras terminamos algunas de nuestras discusiones sobre el perdón, permítanme resumir los pasos que podemos dar mientras trabajamos en perdonar. No estoy tratando de simplificar demasiado ni de hacer una lista de los 10 más importantes, pero quiero resumir algunas de las cosas que podemos hacer para perdonar. En primer lugar, yo diría que si estás trabajando en dejar ir y perdonar, lo primero que puedes hacer es reconocer que es difícil, que el dolor es real. Las relaciones van a tener baches. Todos vamos a ser heridos a veces, tal vez incluso en nuestra cultura SUD, nosotros, volviendo al comentario de John sobre Elder Hafen y el matrimonio, ¿verdad? Los matrimonios van a ser la felicidad. Va a ser genial, y yo soy un misionero retornado. Es verdad. Todas esas cosas son geniales, pero no significa que siempre sean fáciles. Está bien decir, he tenido mis sentimientos heridos y esto es duro.
	24:54	El siguiente paso que yo diría, es buscar la guía del Señor. Habla con Dios al respecto. Cuando te sientas herido, cuando te sientas frustrado, vuelve a esa reflexión de la esposa de John, ¿qué me está pasando en este momento? ¿Por qué siento lo que siento? ¿Puedo solucionarlo? Es una de las razones por las que la oración es tan buena. Es terapéutica por naturaleza. Hablamos de algo con un Dios amoroso y comprensivo. Es un buen lugar para hablar y dejar ir algunas de esas cosas. A veces eso es tal vez todo lo que se necesita. El tercer paso, diría yo, es entender y confiar en la expiación, de la que, como ya hemos hablado, a veces nos olvidamos, pero que es realmente fundamental para lo que estamos tratando, y tener fe en la

expiación, en su eficacia, va a ser muy importante, especialmente para los casos más grandes de perdón. Relacionado con eso, confiar en el juicio de Dios, él es el juez.

25:44 Como decíamos antes. Él sabe cuál es la historia de la otra persona, cuáles son sus elecciones, cuáles no. Él puede hacer esa llamada de una manera que nosotros no podemos. Es difícil para nosotros dejar ir algo de eso a veces y dejar que Dios sea el juez, pero es útil cuando podemos entregarle eso a él. El siguiente paso, diría yo, es reconocer la imperfección. Todos, incluida la persona que nos hirió, somos imperfectos. A veces, cuando reflexionamos, oramos y tratamos de ponernos en el lugar del otro, eso puede ser útil para los matrimonios sanos. De hecho, esto ocurre a menudo. La gente dice, ella es una gran persona. Fue un poco brusca, pero no suele ser así. No voy a preocuparme por eso. En situaciones menos saludables, la gente se aferra a esas cosas y dicen, tu dijiste esta cosa.

26:33 Buscan el motivo. Pero en situaciones más sanas decimos, ¿sabes qué? No somos perfectos. Vamos a seguir adelante. Eso se relaciona con el siguiente paso, que es ser empático, diciendo, tienes tus pruebas. A veces soy yo quien contribuye a algunas de tus pruebas. Eso es justo hablarlo también, y no sé cuántas veces he pensado en mi propia cabeza, tal vez después de su sentimiento como mi esposa y yo vamos a hablar de esto. Sé que ella va a entender porque me siento tan justificado en mi perspectiva y tengo esa conversación. De repente me doy cuenta, oh, ella lo ve muy diferente a mi. ¿Cómo puede ser? Pero ella no está automáticamente de acuerdo con todo lo que estoy diciendo. No pasa nada.

Hank Smith: 27:16 Esa parte de reconocer que eres la gran prueba de alguien, ¿no soy un regalo para ti? Te estoy dando todas estas oportunidades para aprender a perdonar

Dr. Jason Whiting: 27:28 Alguien en algún lugar está dando un discurso en una reunión sacramental, diciendo: Tuve un compañero en la misión realmente difícil llamado Elder Whiting y él fue una prueba de la que aprendí.

Hank Smith 27:38 Aprendí mucho.

Dr. Jason Whiting: 27:39 Tuve que orar y tuve que aprender a perdonar. Quién sabe, eso podría ser una cosa.

Hank Smith: 27:45 Le voy a decir a Sara, te estoy dando tantas oportunidades para vivir el evangelio. Necesitas ser mas agradecida.

John Bytheway:	27:51	Así es. Alguien dijo que la mayoría de mis problemas o me casé o los di a luz. ¿Lo recuerdas?
Hank Smith:	27:57	Sí. Sí. Oh sí. Oh hombre.
Dr. Jason Whiting:	28:01	Sí. Nuestros familiares, tío, están ahí en nuestras interacciones, familias. Tenemos diferentes personalidades, diferentes niveles de poder. Estamos en proximidad. Todo el mundo tiene sus emociones, sus opiniones. Eso es un caldero para el aprendizaje allí mismo. Especialmente cuando los metes a todos juntos en un monovolumen.
Hank Smith:	28:18	Si. Jason, te reirás de esto. La Dra. Melissa Inouye nos dijo, John, nos hemos referido a ello tantas veces. Dios quiere que ames a tus enemigos. Él los pone en tu barrio. Él te da un montón de oportunidades.
John Bytheway:	28:29	Qué conveniente.
Hank Smith:	28:30	Sí. Para practicar.
Dr. Jason Whiting:	28:31	Sí. Esa es parte de la razón por la que la iglesia es verdadera. Es como un laboratorio, somos el material clínico de los demás. Como solía decir Elder Maxwell, aprendemos además de ser empáticos, tenemos que hacer esa elección. Elegimos perdonar. Trabajamos en ello. A veces lo hacemos repetidamente. Las investigaciones también lo respaldan. A veces, después de una aventura, por ejemplo, se puede elegir perdonar, pero luego puede surgir otra cosa unos meses más tarde y alguien vuelve a elegir, a medida que surgen los recordatorios, a medida que las cosas se complican, es un proceso continuo y una elección continua. Otra cosa en la que tenemos que trabajar es en dejar de obsesionarnos y rumiar cómo cuando a veces te acuestas en la cama y piensas, no puedo creer que cuando publiqué eso en Instagram esa persona me asara de esa manera y me malinterpretara y eso no fuera justo.
	29:22	Probablemente sea cierto. Tenemos tendencia a aferrarnos y pensar en que alguien nos acusó falsamente o lo que sea. Esas cosas pasan. Tienes que trabajar en ello volviendo a la atención plena o dando un paseo o dejando ir de cualquier manera que dejes ir. Ese es un proceso continuo, que se relaciona con el siguiente consejo, que es ser paciente con el proceso. Puede llevar tiempo. Puede que tengas que perdonarte a ti mismo mientras trabajas en perdonar a los demás, porque no va a ser un proceso fácil de una sola vez. Todos somos imperfectos en eso.

Hank Smith:	29:57	Antes nos dijiste que podríamos necesitar arrepentirnos de no arrepentirnos. Ahora nos dices que tal vez necesitemos perdonarnos a nosotros mismos por no perdonar.
Dr. Jason Whiting:	30:04	Exactamente. Esa es nuestra vida. Perdónate a ti mismo por no perdonar adecuadamente a los demás. La vida es una serie continua de lecciones y aprendizaje, y simplemente creo que tienes que reconocer que todos tenemos nuestras debilidades e imperfecciones. No pasa nada. Para eso estamos aquí. Sí. La última cosa en la que se aplica es ser reflexivo acerca de sus límites. El perdón no es confianza. Ni siquiera es necesariamente reconciliación. Espero que lo sea la mayoría de las veces y espero que la gente construya confianza y se reconcilie, pero si no lo es, entonces debes ser considerado al respecto. Puedes elegir poner límites. Puedes elegir, por ejemplo, no salir con un compañero de trabajo si es difícil. Puedes elegir a tus amigos si pueden ser negativos. Es más fácil decirlo que hacerlo con los miembros de la familia, donde esas decisiones son un poco más difíciles. Pero sí que he trabajado con gente que dice: "Podemos pasar tiempo contigo de esta manera y en este espacio, pero no puedes venir en cualquier momento o no me parece bien que digas eso". Intentar establecer límites y negociar esas cosas también forma parte del proceso. A veces es muy difícil. Está bien pedir y solicitar una comunicación digna y como la de Cristo. Es posible amar a alguien y no confiar en él.
	31:26	Mi presidente de misión solía decir el dicho de David O. McKay, es mejor ser digno de confianza que ser amado. La confianza es otro nivel. Puedes amar a alguien pero decir, te amo, pero no estoy bien con lo que está pasando en esta relación, a veces es una decisión difícil de tomar. No, eso es.
	31:43	Permítanme resumir nuestra discusión sobre el perdón con la historia de una pareja con la que he trabajado de vez en cuando. Esta es una pareja en la que ambos crecieron en hogares realmente insalubres, abusivos y manipuladores. Realmente dejaron una marca. Estos chicos se juntaron jóvenes. El marido en esta situación luchó con algunas de las cosas de las que hablábamos antes, de hacer el tipo de cosas que había visto, que era ser manipulador, usar las palabras como presión para mentir, para intentar salirse con la suya, para intentar que otras personas hicieran lo que él quería. Esto era muy duro para la esposa, que también luchaba con su propia autoestima y sentimientos de culpa e inadecuación. En un momento dado, después de muchos comportamientos psicológicos y manipuladores, se separaron y ella dijo: "Esto no funciona".

- 32:36 Ella estaba justificada en eso. Mucha gente diría, este es un matrimonio terrible. Tienes que salir de este matrimonio. Bueno, hubo una separación, pero eso instigó lo que fue un interesante, humilde y sincero esfuerzo de cambio por parte de él y de ella también. Ambos tuvieron largas conversaciones. Empezaron a buscar ayuda profesional. Hicieron terapia. Él fue a un grupo de apoyo. Leyeron cosas. Se produjeron algunos cambios impresionantes. Se perdonaron mucho. Sus interacciones eran diferentes en su día a día familiar. Había mucha más responsabilidad, por ejemplo, había muchas más disculpas. Hubo mucho de decir, me doy cuenta de que estoy haciendo eso que solía hacer. No quiero hacer eso. ¿Cómo puedo ser diferente? Un cambio profundo. Le pregunté, esto no fue hace tanto tiempo. Dije, de todas las cosas que has hecho para cambiar para llegar a este lugar mejor, porque no se veía bien y la gente estaba diciendo, ustedes tienen que divorciarse, pero aquí estás haciéndolo mejor.
- 33:39 No todo es perfecto, pero lo están haciendo mucho mejor. Le pregunté, ¿qué es lo que ha hecho el cambio más grande para ti? Inmediatamente él dijo, el evangelio de Jesucristo, y yo dije, ¿en serio? Cuéntame más sobre eso, y dijo, mi relación con el Salvador y se emocionó un poco. Esto me ha ayudado a ablandarme y a ver cosas que estaba haciendo de manera hiriente y que antes no veía porque todavía estaba en mi propio dolor. Tuvimos una conversación sobre ello. Fue genial ver que la humildad que les estaba ayudando a ambos en su trabajo con profesionales también era una gran parte de su curación con la expiación y con el Evangelio. Es decir, estaba cambiando quiénes eran, hasta el punto de que esta historia familiar de aguas negras tóxicas era , que ahora se estaba purificando en una corriente de aguas puras, hasta el punto de que estaban haciendo las cosas de forma diferente con sus hijos y estaban cambiando generaciones.
- 34:29 Es una cosa poderosa, y no estoy diciendo que todo va a ser fácil y todo es perfecto, pero su relación con el Salvador y su relación, el uno con el otro, con el perdón era realmente una parte poderosa de lo que estaba sucediendo para ellos. Me hizo pensar en el poder del Evangelio y también me hizo pensar en esta cita del Presidente Nelson. La pronunció en el Día Mundial del Perdón hace un par de años. Dijo que el perdón no es un acto de una sola vez, sino un proceso continuo que requiere paciencia, compasión y comprensión. No siempre es fácil perdonar a quienes te han hecho daño. Puedes recibir fuerza de Jesucristo. Algo poderoso. Lo que hacemos, como él dijo, también importa de verdad en las relaciones. Cuando hacemos este tipo de esfuerzos para ser indulgentes, para ser amables,

para ser cariñosos, para suavizarlo inmediatamente es útil. Es parte de nuestro aprendizaje continuo, parte de nuestro viaje aquí a lo largo de la vida.

John Bytheway	35:27	Recuerdo haber escuchado al Dr. Doug Brinley hablar en BYU. Él dijo, cuando obtuve mi título, me dijo, y estoy haciendo mi mejor esfuerzo para parafrasear aquí, Dr. Brinley, si me equivoco, son habilidades de comunicación, pero luego dijo, no pude encontrar habilidades de comunicación en mi guía temática. Lo que sí encontré fue fe, paciencia, amor, perdón y misericordia. Su discurso fue que las habilidades de comunicación son los atributos de Cristo, dijo, sólo nos hace más hábiles luchadores.
Dr. Jason Whiting:	36:04	Sí, eso es cierto.
John Bytheway:	36:05	Él estaba diciendo que los atributos de ser como Cristo, eso es lo que ese hombre descubrió. Aquí es donde comienza, es con el evangelio de Jesucristo. Hank, como te he escuchado citar Mateo 26:22, el Señor, ¿soy yo? esa actitud de, ¿hice algo que hiriera tus sentimientos? Lo siento mucho.
Hank Smith:	36:25	En vez de arrodillarte en tu cama diciendo, Señor, es ella arréglala, Señor, ¿soy yo? Jason, realmente me encanta esa historia porque no era, está bien, vamos a arreglar esto mañana. Esto fue, aquí hay un esposo que tal vez sin culpa propia, tal vez algo de su culpa decide que va a hacer el trabajo profesional y espiritual para cambiar. No sólo cambiar como, oh, hice algo mal. Son generaciones de cambio. Estoy dispuesto a hacer ese trabajo. Eso es un acto de amor.
Dr. Jason Whiting:	37:07	Y es un acto de amor continuo. Es elegir una y otra vez. En parte, se debe a que él reconoce la importancia de sus hijos y de que su familia quiera que las cosas sean diferentes para ellos de lo que él tuvo. Por otro lado, se trata de una pareja que está eligiendo algunos límites con sus propios padres, que han sido bastante insanos y siguen siéndolo en algunos aspectos, por lo que algunas de las conversaciones que mantenemos en terapia son sobre qué tipo de relación es segura y saludable. Por ejemplo, a veces dicen, no permitimos que nuestros padres se pasen por casa en cualquier momento. Hemos limitado las conversaciones debido a algunas de las cosas manipuladoras que siguen ocurriendo. Seguimos queriendo que nuestros hijos tengan una relación con sus abuelos, pero vamos a hacerlo de una manera segura. De vez en cuando nos reuniremos en un restaurante durante una hora y pasaremos un rato con límites y estructurado. Es algo continuo, pero sí, volviendo a tu punto, es un trabajo espiritual. No se trata sólo de ir y aprender algunas

habilidades de comunicación, que son geniales. Si tienes las actitudes subyacentes de, quiero ser un mejor comunicador. Voy a usar esto para bendecir. Las virtudes son más fundamentales que las habilidades.

Hank Smith:	38:18	Y del otro lado está el cónyuge que está dispuesto a recorrer ese camino.
John Bytheway:	38:24	Esa es la mayor parte de la batalla.
Hank Smith:	38:26	Oh, ¿no es hermoso?
John Bytheway:	38:27	Una pareja en la que ambos dicen, queremos mejorar nuestro matrimonio.
Hank Smith:	38:31	Recorreré este camino contigo.
John Bytheway:	38:34	Sí.
Dr. Jason Whiting:	38:34	Sí. Es duro. Ha habido cosas dichas y hechas en el matrimonio hasta este punto que a veces han sido realmente hirientes y realmente dañinas. Son cosas que todavía se están hablando y trabajando. Es un proceso continuo, pero se está intentando. Se está trabajando en el perdón en lugar de no hacerlo. El crecimiento se debe a ello.
John Bytheway:	38:55	El Señor requiere el corazón y la mente dispuesta. Eso es todo. No soy capaz, pero estoy dispuesto a intentarlo y voy a intentarlo. Enormemente importante, la intención.
Hank Smith:	39:08	Jason, cuando dices lo trágico que es que alguien diga, no, no estoy dispuesto. No estoy dispuesto a hacer ese trabajo. Yo no causé este problema. Bueno, no lo causaste, pero eres tú quien tiene que arreglarlo.
Dr. Jason Whiting:	39:21	Y eso requiere voluntad, y esa voluntad a veces tiene un alto precio. Aunque como leímos antes del Elder Holland, ese precio de alguna manera ya ha sido pagado. Pero la voluntad de dejar que Cristo pague ese precio y que yo no sea el que se aferre a él, es realmente difícil. Algunas personas tienen situaciones realmente difíciles. Espero que de esta conversación se desprenda que reconozco que la gente realmente tiene cargas pesadas que llevar y algunos traumas y algunos desafíos que reconozco que no se resuelven con un esfuerzo rápido o una oración o un esfuerzo de perdón de una sola vez. Es el trabajo de toda una vida. Ciertamente es más esperanzador decir,

comprometámonos en este trabajo juntos con el Salvador que no hacerlo y no estar dispuestos.

Hank Smith: 40:08

En una nota al margen, Jason, otra pregunta rápida. No todo el mundo tiene acceso a un Dr. Jason Whiting, un santo muy activo, fiel, de los últimos días que quiere ayudar a mejorar sus matrimonios. Cuando se trata de ayuda profesional, digamos que alguien está escuchando, que está diciendo, está bien, estoy abierto al hecho de que podría necesitar ayuda profesional. Voy a trabajar con mis líderes del sacerdocio. Voy a trabajar con el Señor. Quiero trabajar con un profesional, pero no quiero empeorarlo. He hablado con personas, estoy seguro de que tú lo has hecho, que han dicho que fulano de tal se quemó yendo a este terapeuta, lo empeoró o realmente no encajaba. ¿Tiene algún consejo?

Dr. Jason Whiting: 40:49

Es una buena pregunta. Hay muchos recursos ahí fuera, lo que significa que hay toda una gama de recursos ahí fuera. Alguien que vive en una zona donde hay una variedad de terapeutas que son SUD, por ejemplo, tiene una opción diferente si quiere hacer esa conexión que alguien que vive en un lugar donde no hay terapeutas SUD. Pero habiendo dicho todo eso, la versión conectada del mundo en que vivimos hoy significa que hay opciones de terapia en línea. Que hay grupos de discusión, que hay libros. Ustedes dos han escrito libros, la gente ha escrito libros. Hay blogs y recursos. Esa es una de las ventajas del mundo en que vivimos hoy, es que hay mucha discusión. Algunas de las investigaciones que he hecho, hemos investigado de vez en cuando cosas como chats online o foros de discusión en torno a ciertos temas. Por ejemplo, la recuperación del abuso sexual o preguntas sobre la violencia de pareja.

41:41

Hemos mirado esos grupos de discusión y los hemos analizado. A menudo son bastante útiles en el sentido de que alguien que no tiene acceso a un terapeuta puede entrar y decir: "Esto me pasa a mí. ¿Qué puedo hacer? La gente interviene con pensamientos que pueden ser realmente validadores. También puede ser problemático, en cierto modo hay que tener una serie de opiniones, pero vivimos en un momento y un lugar en el que hay mucho por ahí. Incluso volviendo a mi comentario anterior, no significa necesariamente que tengas que acudir a alguien que sea de tu misma fe, por ejemplo, para trabajar en el perdón y en la curación profesional. Hay buenas personas a las que me dirijo que no son de mi fe, o hay personas que se dirigen a mí o que vienen a mí que son de otra fe. En resumen, puede llevar un poco de tiempo, pero hay muchas cosas que mirar y buscar.

Hank Smith:	42:29	Sí, no te rindas.
Dr. Jason Whiting:	42:31	Si no encaja bien. Cuando estés comprobando o reuniéndote con alguien, ve a reunirse con otra persona. A ver qué pasa. Hay una gran variedad de terapeutas. Hay una variedad de grupos de apoyo. Hay una variedad de recursos.
Hank Smith:	42:40	Estupendo. Gracias por eso, Jason. Me alegro mucho de que le hayamos dedicado el tiempo que le hemos dedicado. Esto era algo de lo que tú y yo habíamos hablado. Vamos a hablar de este tema porque como John dijo antes, es tan aplicable, tan relevante. Jason, ¿podemos golpear un par de estas otras cosas que has preparado? Volveremos y terminaremos.
Dr. Jason Whiting:	43:03	Claro, sólo un par de cosas más. Siempre hay más cosas en las que podríamos profundizar, pero me alegro de que hayamos dedicado el tiempo que hemos dedicado a la doctrina del perdón, que creo que es realmente relevante y merece la pena dedicarle tiempo. Hay mucho en la sección 64, así como en las secciones que siguen. Esta idea que hemos mencionado un poco, es que más adelante en la sección 64, el Señor elogia nuestros esfuerzos. El dice, este es el versículo 33. “Por tanto, no os canséis de hacer lo bueno, porque estáis poniendo los cimientos de una gran obra. Y de las cosas pequeñas proceden las grandes. He aquí, el Señor requiere el corazón y una mente bien dispuesta; y los de buena voluntad y los obedientes comerán de la abundancia de la tierra de Sion en estos postreros días”. Me gusta ese aliento. No se cansen de hacerlo bien. Todos nos cansamos a veces.
	43:52	No queremos correr más rápido de lo que tenemos fuerzas. Es bueno volver a tratar al Presidente Nelson cómo nos tratamos los unos a los otros realmente importa. Los pequeños esfuerzos a veces pueden dar grandes frutos. De las cosas pequeñas nace lo grande, y vuelvo a pensar en las relaciones. Las pequeñas cosas pueden marcar una gran diferencia. Creo que todos podemos pensar en ejemplos en los que una pequeña cosa que se hizo por nosotros fue realmente significativa. A la inversa, a veces hay pequeñas cosas que se dicen o se hacen que son negativas, que son hirientes y que se quedan con nosotros. Es posible que hayan escuchado el devocional del entrenador Kalani Sitake hace unas semanas en el que hablaba de que cuando era niño, tuvo dificultades debido a su difícil situación familiar en la que hubo un divorcio y mudanzas. Era un niño de cuarto grado que se sentía inseguro. Era un gran fanático del fútbol de BYU. Cuando tuvo la oportunidad de estar en la habitación con algunos de esos chicos de su escuela primaria, ni siquiera se sentía cómodo acercándose a ellos, pero uno de

ellos, Vai Sikahema se acercó a él. Es una historia preciosa y animo a la gente a que vaya a escucharla. Se acercó a él. Le dijo, las cosas irán bien. Te quiero y el Señor te quiere. Esa pequeña y simple cosa cambió su vida. Es algo grande.

John Bytheway: 45:05 De hecho, Kalani dijo que le hizo un gesto. Kalani como un niño pequeño como que fue. Vai se fue, caminó hacia él, dijo esas pocas palabras inspiradas. Creo que si ni siquiera recordaba más tarde que él había hecho eso. Wow. Hablando de una pequeña revelación, una pequeña intersección allí que ha significado tanto. Me encantó esa historia. La vimos dos veces porque pensamos que era una historia tan hermosa. Vai Sikahema que ahora es el Élder Sikahema de los 70.

Hank Smith: 45:39 Sí. Si están por ahí escuchando, gracias a los dos. Hemos tenido maravillosos momentos de alegría en eventos deportivos gracias a ti, John, traje esto a colación hace un par de semanas, pero quiero asegurarme de que todos sepan de esto. Si vas a tu aplicación de la biblioteca del evangelio, vas a Ven, sígueme. Hay una nueva sección llamada Reflexiones de los apóstoles. Son vídeos nuevos de los apóstoles sobre algunas de las secciones de Ven, sígueme. Hay uno nuevo del Élder Renlund llamado No os canséis de hacer el bien. Dura unos seis minutos. Merece la pena. Que maravilloso que vivimos en un día donde podemos estar estudiando las escrituras y decir, oh, Elder Renlund grabó este video recientemente para que lo veamos. Espero que todos lo hagan. De nuevo, aplicación de biblioteca evangélica. Ven, Sígueme. Reflexiones de los apóstoles. Cuando leo este versículo, este versículo 33 es un hermoso versículo.

46:34 No te canses y haz bien. Estás haciendo grandes cosas. Estas pequeñas cosas que te estoy haciendo, grandes cosas van a venir de eso. Es un gran versículo para seguir adelante. Me recuerda al Dr. Frantz Belot, quien es el presidente de la misión ahora en Orlando. Ha estado con nosotros un par de veces en el programa. ¿Te acuerdas John, que llegó a casa? Era obispo, aparcó su coche en su entrada, dijo, voy a cerrar los ojos por un minuto. Entonces creo que eran las tres de la mañana cuando su esposa, Brandy golpea la ventana. ¿Qué estás haciendo? ¿Vas a entrar? Estaba tan cansado. Ser Obispo fue mucho para él, emocional y físicamente. Dijo algo que nunca he olvidado. Fue de improviso. Dijo, me canso en su trabajo, pero nunca me canso de su trabajo. No te canses de hacer el bien. Estás haciendo grandes cosas. Dijiste que con Vai Sikahema. Eso fue una cosa muy pequeña. Podría haber dicho, estoy cansado de hacer todas estas pequeñas cosas buenas, pero procedió algo grande.

John Bytheway:	47:39	Anoche hablé en una charla fogonera. Vi a dos, no uno, dos de mis antiguos amigos de misión estaban allí, Elder Comstock y Elder Campbell les mencionaron, mi rotafolio con su foto de los 16 templos, todos los 16. ¿En qué punto estamos? Quiero decir, ¿a qué hora son más de 350 templos? Si me hubieras dicho eso en mi misión. Eso es un gran trabajo. El presidente Nelson ha dicho, ¿puedes ver lo que se está desarrollando delante de nuestros ojos?
Hank Smith:	48:15	Jason, mencionaste esto brevemente, tal vez te pondré en un aprieto. Dijiste que, en las relaciones, las pequeñas cosas importan. ¿Puedes darme algunos ejemplos de lo que podría estar haciendo? Pequeñas cosas que podría estar haciendo y que has visto decir, wow, eso es realmente efectivo.
Dr. Jason Whiting:	48:30	Sí. Déjame darte un ejemplo de pequeñas cosas en una relación. Una vez estaba en el trabajo y estaba ocupado trabajando en cosas, tecleando, y me di cuenta de que mi mujer me mandaba un mensaje y el mensaje decía, ¿sabes dónde está el molinillo de trigo? Es una pregunta de santo de los últimos días. Yo no sabía dónde estaba el molinillo de trigo. Seguí escribiendo y 60 segundos más tarde, me di cuenta de que ella estaba llamando. Al principio, pienso, oh, realmente no tengo tiempo para contestar la llamada. Estoy ocupado escribiendo un libro sobre la comunicación conyugal, pero pensé, oh, por supuesto. Ya sabes, lo comprobaré. Hola, ¿cómo va? Ella dijo, ¿sabes dónde está el molinillo de trigo? Y yo dije, no sé dónde está el molinillo de trigo. Disculpa. ¿Cómo va todo? ¿Qué pasa en casa? ¿Qué pasa con los niños?
	49:19	¿Qué está pasando? Ya sabes, hablamos, conectamos durante unos minutos. Algo bastante pequeño y simple. Tomó sólo cinco minutos, tal vez menos. Luego terminamos y me puse a pensar en ello. Probablemente pensando en ello porque estaba trabajando en ese libro. Pensé que podría haber respondido de cientos de maneras diferentes. En las relaciones, siempre podemos responder a las cosas del otro de diferentes maneras. En investigación, a veces se llaman pujas. Cuando una persona hace algo es una puja para que la otra responda. A veces es un texto, a veces es una pregunta, a veces es una preocupación. A veces es, ya sabes, hace buen tiempo hoy. Es sólo un comentario, pero esas son ofertas de conexión. Pensé que podría haber ignorado, lo que hice al principio, o podría haber sido insolente, grosero, como, ¿por qué me molestas?
	50:13	Diré, incluso como alguien que ha estado ejerciendo como terapeuta familiar durante 30 años, que me sorprende lo a menudo que la gente y las familias hacen eso a veces, ser

groseros de una manera que no lo serían con sus amigos en la iglesia. Otra vez. Una cosa pequeña. No, es algo grande. Hace una gran diferencia. Podría haber sido sarcástico como, oh sí, siempre tiro el molinillo de trigo en mi maletín cuando voy a trabajar, o lo estoy usando como una lección objetiva. Podría haber sido humorístico o algo parecido. Podría haber sido amable. Espero haberlo sido. Quizá podría haber sido más amable. Espero haber sido al menos comprensivo. Tal vez podría haber sido mejor, pero ¿entiendes lo que digo? Siempre estamos teniendo estas pequeñas y simples interacciones y de hecho hay investigadores que han estudiado este tipo de interacciones.

51:02 Por ejemplo, un investigador llamado John Gottman, que ha investigado mucho sobre el matrimonio, hizo un seguimiento de las parejas cuando se unían y se casaban, y observó lo que ocurría cada vez que había una puja. Es decir, algún pequeño, Oye, hoy me han ascendido en el trabajo o algún pequeño, los niños me están volviendo loco. Las parejas que tuvieron éxito seis años después y que estaban prosperando respondieron a esas ofertas alrededor del 90% de las veces. Esas fueron las respuestas positivas sólo con un, eso es genial o eso es genial, o, oh, eso es interesante, y de nuevo, a veces se trataba de pequeñas cosas tontas como que solía conducir un coche como ese. Oh, eso es genial. Las parejas a las que no les estaba yendo tan bien, incluyendo las que se estaban separando, respondieron positivamente alrededor del 32% de las veces, de un 88% en las parejas exitosas a un 32% en las parejas, como si pensaras en pequeñas cosas, son pequeñas, pero se suman con el tiempo. Hacen una gran diferencia. Estamos cableados para la conexión. Queremos conectar. La mayoría de nosotros respondemos naturalmente el uno al otro de manera positiva, espero. No importa si ignoramos, si ponemos los ojos en blanco, si nos desentendemos, o peor aún, si somos groseros. El punto es que las cosas que hacemos en una relación realmente importan como el Presidente Nelson.

Hank Smith: 52:22 Y cuidado con esas pujas. Esas vienen de los niños también. Nuestros hijos, nuestros amigos.

Dr. Jason Whiting: 52:28 Es una de las razones por las que no nos gusta que nos fantasmeen. No nos gusta cuando alguien no responde. A veces se lo digo a mis hijos. Les digo que vale la pena dar un emoji de pulgar hacia arriba en un mensaje de texto. Tómame tres segundos, no lo ignores. Responde. A la gente le gusta que le respondan. Es sólo cómo estamos contruidos espiritualmente y emocionalmente y físicamente. Somos criaturas relacionales.

John Bytheway:	52:47	Me encanta.
Hank Smith:	52:49	Hay un par de personas que estoy emocionado de que escuchen este episodio, que realmente necesitan esto aquí, realmente necesitan esto. Hay un versículo en la sección 66 y creo que nos ayudaste con el Jason. Él Señor está hablando con William McClellan, y dice “impulsarás a muchos hasta Sion con cantos de gozo perpetuo sobre su cabeza”. Siento que eso es lo que hicimos hoy. Nos diste un agradable, no un fuerte empujón, sino un suave empujón hacia Sión en nuestros matrimonios y en nuestra relación. Estoy emocionado. Una canción de alegría eterna, ¿verdad John?
John Bytheway:	53:25	Sí. Ya hemos hablado de esto. Me encanta la idea de que Sión era un lugar y luego una causa. Es un estado mental. Podemos incluso, supongo, tener un matrimonio de Sion en el que intentemos de ser de un corazón y una mente, me encanta.
Dr. Jason Whiting:	53:38	Sí, espero que sea un trabajo continuo, pero ser de un solo corazón es ciertamente mejor que la alternativa. Es posible.
Hank Smith:	53:46	Podemos construir Sión en casa y amistades. Me encanta. Eso es hermoso.
John Bytheway:	53:52	¿Encontraste el molinillo de trigo? Me estoy muriendo.
Dr. Jason Whiting:	53:55	Creo que al final apareció. Probablemente uno de los niños lo había tirado en la bañera o algo así. Quién sabe dónde está ese molinillo de trigo.
Hank Smith:	54:04	Eso es grandioso.
Dr. Jason Whiting:	54:04	No sé. El misterio del molinillo de trigo. Sí.
John Bytheway:	54:07	Cuando tengas hijos, mira donde no debería estar y lo encontrarás.
Dr. Jason Whiting:	54:10	Así es. Lo gracioso es que uso ese ejemplo en mi libro, pero el molinillo de trigo es algo tan aleatorio que lo cambié en mi libro por un iPad para que fuera un ejemplo más genérico. porque pienso, ¿quién va a entender un molinillo de trigo?
John Bytheway:	54:21	¿Como qué es un...?
Dr. Jason Whiting:	54:22	Es un ejemplo de los Santos de los Últimos Días. ¿Quién es este tipo?

Hank Smith:	54:25	Sí.
Dr. Jason Whiting:	54:26	¿Quién tiene un molinillo de trigo? ¿Quién tiene un molinillo de trigo?
Hank Smith:	54:28	Jason, antes de dejarte ir, me ha impresionado algo que quiero preguntarte al respecto. Aquí tienes. Te has formado como terapeuta familiar. Has investigado, eres profesor universitario, eres padre y esposo, y aquí está esta sección de Doctrina y Convenios que se da en 1831 a través de un agricultor que tiene alrededor de 25 años. ¿Qué es lo que ves en estas secciones de Doctrina y Convenios? Es impresionante para ti que puedas tomar los años que has tenido de experiencia, sin embargo esta sección de Doctrina y Convenios es impresionante para alguien con su trasfondo.
Dr. Jason Whiting:	55:10	Es una de las cosas asombrosas de las Escrituras. Cuando nos acercamos a las Escrituras con una mente abierta y un corazón inquisitivo, las cosas que nos ofrecen, estos principios, son eternas. Es decir, puede que se apliquen en ese caso a un grupo de veinteañeros en unas canoas, pero son eternos en el sentido de que cuando los leo con atención, cuando pienso en ellos y mantenemos estas conversaciones, podemos decir, vaya, eso sigue siendo realmente válido. Esa es una de las cosas sorprendentes de las escrituras. Puedes descartarlas y decir, ya sabes, son solo escritos antiguos. A veces la gente hace eso, pero si le das un poco de trabajo y le das un poco de tiempo, hay profundos tesoros allí que nos ayudan en nuestro día a día y en nuestras relaciones. Una de las grandes cosas de las Escrituras es que no sólo nos iluminan, sino que nos motivan. Es algo emocional, espiritual y práctico. Eso me encanta.
Hank Smith:	56:04	Sí. Cuando piensas en José Smith, hay sabiduría en algunas de estas secciones que no importa lo inteligente que puedas ser, hay cierta sabiduría que no obtienes hasta que se vive por un tiempo.
Dr. Jason Whiting:	56:17	Sí. Es imposible que un granjero se sentara y escribiera esto sólo por diversión. Eso no tiene sentido.
Hank Smith:	56:23	Y algunas de las pequeñas pepitas que nos has mostrado hoy, eso es brillante, Jason. ¿No dirías que es tan universal?
Dr. Jason Whiting:	56:32	Sí, absolutamente. Un buen principio siempre va a ser aplicable. Será aplicable de diferentes maneras en tu vida, tengas 16 o 45 años, o vivas en Boise o en Osaka o en Perú. Es algo universal en diferentes formas. En diferentes épocas los principios del

perdón. No puedo pensar en nadie a quien eso no se aplique. No puedo imaginar a alguien que no necesite este principio. Creo que todos lo necesitamos.

Hank Smith:	56:58	Sí. Mientras leía esto contigo, pensé, esto lo dice alguien que entiende a la humanidad y comprende la experiencia humana . En mi opinión, no puedo ver que un granjero de 25 años que aparentemente actúa como un dictador en la canoa sea el que entiende la condición humana de la forma en que lo hace esta sección.
Dr. Jason Whiting:	57:21	Sí, totalmente de acuerdo.
John Bytheway:	57:23	Espero que algún día podamos ver el vídeo. Quiero ver cómo remaba Oliver.
Dr. Jason Whiting:	57:30	Si.
John Bytheway:	57:31	Espero que ahora tengan sentido del humor al respecto, porque vaya que nos dio un regalo, ¿no?
Hank Smith:	57:36	Sí. Podría ser como, vale, vamos a ver algunos vídeos de tu vida ahora. ¿Verdad? como, bueno, no, no, no, no, no, no, no, no. Oh, me encanta. Jason, gracias por pasar tiempo con nosotros hoy y ofrecernos tu experiencia y tus puntos de vista.
Dr. Jason Whiting:	57:50	Gracias por invitarme. Ha sido un verdadero placer. Ha sido divertido estar aquí.
Hank Smith:	57:53	Sí. Sentimos que ha sido una gran bendición, y creo que nuestros oyentes sentirán lo mismo, ¿verdad, John?
John Bytheway:	57:59	Absolutamente. Es una bendición estar aquí. Espero que este debate bendiga a mucha gente.
Hank Smith:	58:05	Desde dondequiera que estés escuchando, desde Payson, Utah, hasta Osaka, pasando por Noruega o Finlandia, o hasta Argentina, ven a YouTube. Hasnoslo saber. Es divertido compartir con nuestros invitados desde dónde nos escucha la gente. Hay gente que dice: "Yo sólo estoy en Springville". Bueno, espera. Estoy cerca de ese lugar. Entonces, ¿de qué estás hablando? Solo que es divertido para nosotros compartir con nuestros invitados lo que aprendiste y de donde eres. Ya mencioné esto antes. Puede ser muy útil para aquellos de ustedes en YouTube no sólo ver los videos en YouTube, sino también suscribirse al canal. Estamos aprendiendo sobre este proceso, y aparentemente eso es mejor para todos nosotros. No

sabemos exactamente cómo funciona, pero si vas a seguir adelante y hacer eso, si no sabes cómo, si naciste en mil novecientos, tal vez podrías pedirle a uno de tus hijos o nietos que te ayude con eso.

58:54

Con esto, queremos dar las gracias al Dr. Jason Whiting por estar hoy con nosotros. Ha sido un placer absoluto. Tengo que disculparme cuando acabemos de grabar y pedirle perdón a... Queremos dar las gracias a nuestra productora ejecutiva Shannon Sorensen, a nuestros patrocinadores David y Verla Sorensen. Siempre recordamos a nuestro fundador, Steve Sorensen. Esperamos que nos acompañen la próxima semana. Vamos a continuar en Doctrina y Convenios en FollowHIM. Gracias por acompañarnos en el episodio de hoy. ¿Tú o alguien que conoces habla español, portugués o francés? Ahora puedes ver y escuchar nuestro podcast en esos idiomas. Los enlaces están en la descripción de abajo. Las notas y la transcripción del programa de hoy están en nuestro sitio web. Por supuesto, nada de esto sería posible sin nuestro increíble equipo de producción. David Perry, Lisa Spice, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra, Heather Barlow, Amelia Kabwika, Iride González y Annabelle Sorensen.

NOT UNCLE FRED!



- Hank Smith: 00:03 Bienvenidos a otra sección de favoritos de follow him. Aquí es donde John y yo estamos compartiendo una sola historia para acompañar la lección de cada semana. John, Doctrina y Convenios 64 al 66, me has dicho que tienes una historia para compartir. Estoy listo para ella.
- John Bytheway: 00:16 La tengo. Me hace reír. Yo también tengo una especie de conexión con ello. Allá vamos. Esto es de Elder Michael J. Teh, T E H. En octubre de 2007, dijo, cuando tenía seis años, el tío Fred era mi peor pesadilla. Era nuestro vecino. Siempre estaba borracho. Uno de sus pasatiempos favoritos era tirar piedras a nuestra casa. Es una especie de personaje de Ernest T. Bass. Como mi madre era una gran cocinera, los miembros adultos solteros de nuestra pequeña rama frecuentaban nuestra casa. Un día, cuando el tío Fred estaba sobrio, estos miembros se hicieron amigos de él y lo invitaron a nuestra casa. Esto me aterrorizó. Ya no estaba fuera. Estaba dentro de nuestra casa. Esto sucedió unas cuantas veces más hasta que finalmente convencieron al tío Fred para que escuchara a los misioneros. Aceptó el evangelio y se bautizó. Sirvió en una misión de tiempo completo, regresó con honor, continuó su educación y se casó en el templo.
- 01:12 Ahora es un esposo, padre y líder del sacerdocio recto. Al ver al tío Fred hoy en día, a uno le resultaría difícil creer que una vez trajo pesadillas a la vida de un niño de 6 años. Mi madre fue un gran ejemplo de ayudar a los demás dándoles un empujón. Nos enseñó muchas lecciones importantes. La lección que ha tenido un efecto más duradero en mi vida fue su deseo de ayudar a cualquier persona necesitada que visitara nuestra casa. Me molestaba ver cómo muchos de ellos se iban con nuestra comida, nuestra ropa e incluso nuestro dinero. Porque yo era joven y éramos pobres. No me gustaba lo que veía. ¿Cómo podía dárselo a los demás cuando nuestra familia ni siquiera tenía suficiente? ¿Estaba mal atender primero nuestras necesidades? ¿No nos merecíamos una vida más cómoda? Durante años, luché con estas preguntas. El Elder Teh dice que, mucho más tarde en la vida, finalmente me di cuenta de lo que mamá estaba enseñando.

	02:04	Incluso cuando luchaba contra los efectos de una enfermedad paralizante, no podía dejar de dar a los necesitados. Por eso, Elder Teh cita las escrituras: "No os canséis de hacer el bien, porque estáis poniendo los cimientos de una gran obra, y de las cosas pequeñas procede lo que es grande". Hank, el élder Teh es filipino. Una vez estaba en el Centro de Visitantes de Nauvoo y pude oír a unas personas a la vuelta de la esquina hablando tagalo, y yo no lo hablo muy bien, pero lo entiendo. Podía oírlo. Me acerqué y dije: "Oigan, ¿está aquí ese tipo tagalo?". Y ellos dijeron, sí. Empecé a hablar. Dije, escuché que hubo un tifón y todo, y creo que Elder Teh habló de eso. Él dice, yo soy Elder Teh. Usted es como, oh, oh, lo siento por eso. Él parecía tan joven, así que tuvimos una conversación maravillosa. Me encantan las Filipinas, pero eso hizo que la historia fuera aún mejor porque sí, esta gente, esa es nuestra comida. Esa es nuestra ropa, ese es nuestro dinero.
Hank Smith:	03:09	Oh, ¿no sería gracioso? Ahí está su madre entregando todas estas cosas y hay un niño pequeño en el coche. Es que, que está mirando a usted. Eso era mío. Era mío.
John Bytheway:	03:18	Me recuerda un poco a mi madre porque ella enseñaba en una parte difícil de Salt Lake City. Enseñaba en la escuela primaria. Hacía estas galletas y nosotros nos acercábamos a tomar una. Ella te daba una palmada en la mano. No, esas son para mis hijos. Las deformes quemadas de allí. Esas son para ustedes.
Hank Smith:	03:36	Puedes tener algunos de esos. ¿Cómo se llamaba ese tío? Tío.
John Bytheway:	03:40	Tío Fred.
Hank Smith:	03:41	Tío Fred
John Bytheway:	03:42	Mi peor pesadilla.
Hank Smith:	03:43	Sí. Me pregunto si hay alguien en los tiempos Nefitas que sea como, Alma hijo. Él daba miedo y ahora míralo. Se supone que debemos ir a escucharlo a la iglesia. Correcto.
John Bytheway:	03:54	Buen punto. Cuatro hijos de Mosiah. Saquearon el vecindario.
Hank Smith:	03:59	Sí. Hay gente con PTSD sentada en la iglesia. No os canséis de hacer el bien. ¿Recuerdas que tuvimos un invitado en Frantz Belot hizo esta gran declaración. Me canso en su obra, pero nunca me canso de su obra.
John Bytheway:	04:15	Él es un líder de la misión en este momento.

Hank Smith:	04:17	Sí, claro. Probablemente está un poco cansado en la obra.
John Bytheway:	04:20	Sí.
Hank Smith:	04:21	Esperamos que te unas a nosotros en nuestro podcast completo. Se llama followHIM. Puedes conseguirlo dondequiera que consigas cualquier podcast. Esta semana estamos con el Dr. Jason Whiting. Él habla sobre el perdón desde su experiencia como consejero matrimonial y familiar . Es increíble. Entonces vuelve aquí la próxima semana haremos otro favorito de FollowHIM.