



Programma di recupero dalle dipendenze

Scegliere uno sponsor

Lavorare con uno sponsor può migliorare il tuo recupero. Uno sponsor può appoggiarti nella tua crescita e nella tua determinazione a superare le difficoltà, le dipendenze o i comportamenti dettati dalle dipendenze che stai affrontando. Nel tuo viaggio di recupero, non sei solo/a; gli sponsor sono persone che possono essere “[disposte] a [...] confortare quelli che hanno bisogno di conforto, e a stare come testimoni” (Mosia 18:9). Prendi in considerazione di lavorare con uno sponsor il prima possibile.

CHE COS'È UNO SPONSOR?

Uno sponsor è qualcuno che ha raggiunto il recupero attraverso i 12 passi. Potrebbe comprendere difficoltà specifiche relative al recupero anche quando tu potresti non esserne consapevole. Lo sponsor c'è per aiutarti a mettere la tua “vita nella giusta prospettiva ed evitare di esagerare o minimizzare le [tue] responsabilità” (*Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze*, 29). Uno sponsor non ha lo scopo di essere il tuo migliore amico o un professionista della salute mentale. Il ruolo di uno sponsor è quello di aiutarti lungo i passi del recupero.

TROVARE UNO SPONSOR

Nel Programma di recupero dalle dipendenze della Chiesa non ti viene assegnato uno sponsor specifico. Ogni membro può affrontare questo aspetto dell'aver uno sponsor in un modo che si adatti alla propria esperienza, alle proprie necessità e alla propria personalità. Avere uno sponsor è una decisione congiunta da parte tua, del sostenitore e del Signore.

Trovare qualcuno che funga da tuo sponsor può essere scoraggiante, ma altri possono aiutarti. Il modo migliore per trovare uno sponsor è partecipare agli incontri per il recupero dalle dipendenze. Coloro che hanno difficoltà simili spesso hanno una maggiore capacità di immedesimarsi con la tua lotta. Le seguenti idee possono essere utili per scegliere uno sponsor idoneo:

1. Cerca la guida spirituale del Padre Celeste tramite la preghiera e il digiuno per sapere chi potrebbe fungere da tuo sponsor.
2. Prendi in considerazione di scegliere qualcuno che abbia trascorso diverso tempo nel processo di recupero e abbia affrontato i 12 passi.
3. Ascolta le persone mentre raccontano le loro esperienze di recupero e valuta con chi potresti instaurare un legame.

Lavorare con uno sponsor può migliorare il tuo recupero.

-
4. I capigruppo e i facilitatori possono presentarti candidati appropriati e volenterosi.
 5. Chiedi a qualcuno che ritieni sia qualificato.
 6. Devi scegliere uno sponsor del tuo stesso sesso (se non siete imparentati).
 7. All'inizio del percorso di cambiamento, potresti essere fisicamente, emotivamente e spiritualmente vulnerabile. Fai attenzione a non sviluppare un rapporto di dipendenza con uno sponsor.
 8. Puoi sempre chiedere a qualcuno di fungere da tuo sponsor temporaneamente. Puoi sempre cambiare sponsor in qualunque momento.

ESSERE UNO SPONSOR EFFICACE

Diventare uno sponsor è un grande atto di servizio quando condividi la tua esperienza, la tua fede e la speranza che hai trovato nell'affrontare i 12 passi del recupero e della guarigione tramite il Salvatore Gesù Cristo. Gli sponsor pongono domande ponderate, indicano le risorse, condividono un aiuto pratico su come affrontare i passi e incoraggiano coloro che sostengono a partecipare agli incontri. Uno sponsor comprende il fatto che altri possano svolgere un ruolo nel recupero di una persona e non si offendono se coloro che sostengono cercano l'appoggio di altri o scelgono di cambiare sostenitore. Seguono alcuni principi per essere un sostenitore efficace:

1. **Metti Dio prima di tutto il resto.** Ricordati costantemente di Dio e aiuta coloro che sostieni a fare affidamento su di Lui. Fai attenzione a non permettere che coloro che sostieni diventino troppo dipendenti da te. La tua responsabilità come sponsor consiste nell'incoraggiare gli altri a rivolgersi al Padre Celeste e al Salvatore per ricevere guida e potere. Il tuo ruolo consiste nel condividere le tue esperienze di fede e di speranza per aiutare la persona che sostieni a sentirsi amata e sostenuta dalla grazia di Dio.
2. **Partecipa attivamente al processo di recupero.** Uno sponsor deve affrontare il processo di recupero per diverso tempo prima di fungere da sostenitore per qualcuno (generalmente dodici mesi o più) e deve impegnarsi attivamente a mettere in pratica e a studiare i principi del recupero. Quando inizi a sostenere qualcun altro, potresti sentire una pressione aggiuntiva nel tuo recupero. Stai attento a non mettere in pericolo il tuo recupero sostenendo qualcun altro. Uno sponsor si prende cura di sé e, quando necessario, chiede aiuto o sostegno.
3. **Sii umile.** La *Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze* spiega: "Per restare umile, quando sei al servizio degli altri, mantieniti concentrato sui principi e sulla pratica del Vangelo che hai imparati" (71). In seguito afferma che "nella tua nuova vita non deve trovare posto alcun senso di superiorità" (72). Come sponsor, il tuo ruolo è quello di usare i tuoi punti di forza per offrire sostegno e guida.
4. **Rispetta l'arbitrio degli altri ed esercita la pazienza.** Si diventa uno sponsor efficace "per persuasione, per longanimità, per gentilezza e mitezza, e con amore non finto; con benevolenza e conoscenza pura" (Dottrina e Alleanze 121:41–42). Evita di dare consigli o di cercare di "aggiustare" gli altri in qualsiasi modo. Aiuta gli altri a prendere in considerazione i principi e le prassi e poi sostienili nel prendere le loro decisioni. Rispetta il loro arbitrio e abbi speranza nel fatto che il Signore li aiuterà se si volgeranno a Lui. La persona che stai aiutando potrebbe non essere ancora pronta a progredire. Potrebbe reiterare comportamenti sbagliati o essere lenta a adottare i principi e le prassi del cambiamento sincero. Uno sponsor deve essere paziente con gli altri nel loro percorso verso la riabilitazione.

-
5. **Servi in modo disinteressato.** Il servizio disinteressato comporta dare senza aspettarsi nulla in cambio. Uno sponsor deve avere una grande capacità di comprensione e la disponibilità a dedicare tempo e impegno a coloro che sostiene. Evita di ricercare elogi, ammirazione, lealtà o altre ricompense emotive da parte di coloro che sostieni.
 6. **Rispetta i tuoi impegni personali.** Diventare uno sponsor non significa che coloro che sostieni debbano avere accesso illimitato al tuo tempo e alle tue risorse. Puoi dare un esempio dell'importanza di rispettare i giusti confini onorando i tuoi altri impegni, tra cui quelli verso la tua famiglia, la Chiesa, la tua carriera e il tempo riservato a te stesso. Ricorda il consiglio dato in Mosia 4:27: "E badate che tutte queste cose siano fatte con saggezza e ordine; poiché non è necessario che uno corra più veloce di quanto ne abbia la forza".
 7. **Prega.** Ogni volta che scegli di sostenere qualcuno, cerca la guida del Signore per sapere quali principi o pratiche saranno più utili per le necessità attuali della persona. Prega mentre valuti in quali modi puoi servire, cercando sempre di essere guidato dallo Spirito.
 8. **Rendi testimonianza della verità.** Potresti sentirti spinto a raccontare delle esperienze per far sapere agli altri che puoi capirli. Potresti anche rendere testimonianza del Salvatore e del Suo potere di guarigione. La verità secondo cui Dio è un Dio di miracoli è fondamentale (vedere Moroni 7:29). Condividere la tua testimonianza della Sua misericordia e della Sua grazia può essere uno dei servizi più importanti che puoi rendere.
 9. **Mantieni la riservatezza.** Come sponsor, hai la responsabilità di proteggere la privacy degli altri. L'anonimato e la riservatezza sono principi fondamentali per rafforzare la tua capacità di sostenere e aiutare gli altri.

