



Programa de Recuperação de Dependências

Escolher um mentor

Trabalhar com um mentor pode aprimorar sua recuperação. Um mentor pode apoiá-lo em seu crescimento e sua determinação para vencer as dificuldades, os vícios ou comportamentos de dependência que você está enfrentando. Em sua jornada de recuperação, você não está sozinho; os mentores são pessoas que podem estar “[dispostas] a (...) consolar os que necessitam de consolo e servir de testemunhas” (Mosias 18:9). Pondere sobre trabalhar com um mentor o mais rápido possível.

O QUE É UM MENTOR?

Um mentor é alguém que conquistou a recuperação ao passar pelos 12 passos. Ele pode compreender desafios específicos relacionados à recuperação, mesmo que você não consiga enxergá-los ainda. O mentor serve para ajudar a “colocar [sua] vida em perspectiva e não [exagerar] nem [minimizar sua] responsabilidade” (*Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência*, p. 29). O mentor não se destina a se tornar seu melhor amigo ou profissional de saúde mental. O papel do mentor é ajudá-lo a trabalhar nos passos de sua recuperação.

ENCONTRAR UM MENTOR

No Programa de Recuperação de Dependências da Igreja, você não recebe um mentor específico. Cada membro pode abordar a mentoria de uma forma que se adapte às suas experiências, às suas necessidades e à sua personalidade individuais. É uma decisão conjunta entre você, o mentor e o Senhor.

Encontrar alguém para ser seu mentor pode parecer difícil, mas outras pessoas podem ajudá-lo. A melhor maneira de encontrar um mentor é comparecer às reuniões de recuperação. Aqueles com desafios semelhantes geralmente têm mais capacidade de empatia com sua luta. As ideias a seguir podem ser úteis para ajudá-lo a decidir sobre um mentor apropriado:

1. Busque a orientação espiritual do Pai Celestial por meio de oração e jejum sobre quem poderia ser seu mentor.
2. Reflita sobre escolher alguém que passou um tempo significativo em recuperação e que passou pelos 12 passos.
3. Ouça as pessoas compartilharem suas experiências de recuperação e avalie com quem você pode se conectar.
4. Líderes de grupo e facilitadores podem apresentá-lo a candidatos adequados e dispostos.

Trabalhar com um mentor pode aprimorar sua recuperação.

-
5. Pergunte a alguém que você considera qualificado.
 6. Você deve escolher um mentor do mesmo sexo que o seu (se não for um familiar).
 7. Ao iniciar o processo de mudança, você pode estar vulnerável física, emocional e espiritualmente. Tome cuidado para não desenvolver um relacionamento inapropriado com o mentor.
 8. Você sempre pode pedir a alguém que seja seu mentor temporariamente. Você poderá mudar de mentor a qualquer momento.

SER UM MENTOR EFICAZ

Tornar-se um mentor é um grande ato de serviço, pois você compartilha sua própria experiência, a fé e esperança que encontrou ao passar pelos 12 passos de recuperação e cura por meio do Salvador Jesus Cristo. Os mentores fazem perguntas ponderadas, indicam recursos, compartilham ajuda prática sobre como trabalhar com os passos e incentivam aqueles de quem são mentores a comparecer às reuniões. O mentor entende que outros podem desempenhar um papel importante na recuperação de uma pessoa e não ficará ofendido se aqueles de quem são mentores buscarem o apoio de outras pessoas ou escolherem mudar de mentor. A seguir estão alguns princípios para ser um mentor eficaz:

1. **Priorize a Deus.** Lembre-se constantemente de Deus e ajude aqueles de quem você é mentor a confiar Nele. Tome cuidado para não permitir que aqueles de quem você é mentor se tornem muito dependentes de você. Sua responsabilidade como mentor é incentivar as pessoas a buscar o Pai Celestial e o Salvador para obter orientação e forças. Seu papel é compartilhar suas experiências de fé e esperança para ajudar a pessoa que você apoia a se sentir amada e apoiada pela graça de Deus.
2. **Seja um participante ativo na recuperação.** O mentor precisa estar em recuperação por um período substancial antes de ser mentor de alguém (geralmente 12 meses ou mais) e ativamente engajado na aplicação e no estudo dos princípios de recuperação. Você pode sentir mais pressão em sua própria recuperação quando começar a ser o mentor de outra pessoa. Tenha cuidado para não comprometer sua própria recuperação ao ser o mentor de outra pessoa. O mentor pratica o autocuidado e pede ajuda ou apoio quando necessário.
3. **Seja humilde.** O *Guia para a Recuperação e Cura da Dependência* explica também: “Ao servir as pessoas, você manterá a humildade, concentrando-se em princípios e práticas do evangelho que aprendeu” (p. 71). Posteriormente, ele declara que “não há lugar em sua nova vida para o ego ou qualquer sentimento de superioridade” (p. 72). Como mentor, sua função é usar seus pontos fortes para oferecer apoio e orientação.
4. **Respeite o arbítrio dos outros e tenha paciência.** A mentoria eficaz se dá “com persuasão, com longanimidade, com brandura e mansidão e com amor não fingido; [com] bondade e conhecimento puro” (Doutrina e Convênios 121:41–42). Evite dar conselhos ou tentar consertar os outros de alguma forma. Ajude as pessoas a considerarem princípios e práticas e, então, apoie-as enquanto tomam suas próprias decisões. Respeite o arbítrio delas e tenha esperança de que o Senhor as ajudará quando se voltarem para Ele. A pessoa que você está ajudando pode não estar pronta para seguir em frente. Ele ou ela pode repetir comportamentos inadequados e demorar para adotar os princípios e as práticas de uma mudança sincera. O mentor deve ser paciente com as pessoas em sua jornada em direção à recuperação.
5. **Sirva abnegadamente.** O serviço abnegado significa dar sem esperar nada em troca. O mentor deve ter uma grande capacidade de compreensão e disposição para dedicar tempo e esforço àqueles de quem é mentor. Evite buscar elogios, admiração, lealdade ou outras recompensas emocionais daqueles a quem você serve.

-
6. **Respeite seus compromissos pessoais.** Tornar-se mentor não significa que aqueles a quem você serve devam ter acesso ilimitado aos seus recursos e a seu tempo. Você pode dar o exemplo da importância de limites saudáveis honrando seus outros compromissos, incluindo os de sua família, da Igreja, de sua carreira e do seu tempo pessoal. Lembre-se do conselho dado em Mosias 4:27: “E vede que todas estas coisas sejam feitas com sabedoria e ordem; porque não se exige que o homem corra mais rapidamente do que suas forças o permitam”.
 7. **Ore sempre.** Cada vez que você decidir ser mentor de alguém, busque a orientação do Senhor para saber quais princípios ou práticas serão mais úteis para as necessidades atuais do indivíduo. Mantenha um espírito de oração ao pensar em maneiras de servir, sempre se esforçando para ser conduzido pelo Espírito.
 8. **Testifique a verdade.** Você pode se sentir inspirado a compartilhar experiências para que outras pessoas saibam que você se identifica com elas. Você também pode prestar testemunho do Salvador e de Seu poder de cura. A verdade de que Deus é um Deus de milagres é a chave (ver Morôni 7:29). Compartilhar seu testemunho da misericórdia e graça do Senhor pode ser um dos serviços mais importantes que você pode oferecer.
 9. **Mantenha a confidencialidade.** Como mentor, você tem a responsabilidade de proteger a privacidade de outros. O anonimato e a confidencialidade são princípios fundamentais para fortalecer sua capacidade de ser mentor e ajudar outras pessoas.

