Apoyo durante la recuperación

LA IMPORTANCIA DE ENCONTRAR APOYO

El apoyo de otros es importante para ayudarnos a conseguir recuperación y curación. Tener a otra persona a la que podamos recurrir en momentos de debilidad a menudo resulta esencial. La negación y el aislamiento son características distintivas de la conducta adictiva. Es fácil recaer en este tipo de comportamientos sin el apoyo y la perspectiva de otras personas. Es importante para nosotros obtener apoyo lo antes posible en nuestro proceso de recuperación.

Relacionarse con otras personas no solo brinda el cuidado que necesitamos, sino que nos ayuda a recordar que somos dignos de recibir amor como hijos de Dios que somos. A medida que busquemos el apoyo de otras personas, recibiremos bendiciones, y aquellos que nos den apoyo también las recibirán. A medida que usemos los doce pasos de la recuperación y busquemos el apoyo de otras personas, podríamos beneficiarnos de los siguientes recursos de apoyo:

1. **El Padre Celestial, Jesucristo y el Espíritu Santo.** El Padre Celestial, Jesucristo y el Espíritu Santo son nuestros recursos de apoyo más importantes. El cambio es posible por medio de Jesucristo y Su expiación. En el Libro de Mormón, el profeta Alma explicó que Cristo "... tomará sobre sí [...] sus debilidades [...] para que sus entrañas sean llenas de misericordia, según la carne, a fin de que según la carne sepa cómo socorrer a los de su pueblo, de acuerdo con las debilidades de ellos" (Alma 7:12). Nos sentiremos socorridos y nutridos cuando acudamos humildemente a nuestro Padre Celestial y a Su Hijo Jesucristo. Es importante no pasar por alto la ayuda del Salvador por medio de la Expiación. Él nos ha enseñado: "Yo soy el camino, y la verdad y la vida" (Juan 14:6). El Espíritu Santo puede darnos consuelo, paz y fortaleza espiritual para seguir adelante.

2. **Familiares.** Los familiares pueden ser una fuente de apoyo y fuerza espiritual para seguir avanzando. Ellos podrán aumentar su propia capacidad de prestar apoyo aplicando los principios del Evangelio que se enseñan en la *Guía de apoyo para el cónyuge y los familiares*. Si bien no todos los familiares estarán en situación emocional de brindar consuelo, los que sí puedan hacerlo serán con frecuencia las fuentes más poderosas de apoyo.

Relacionarse con otras personas no solo brinda el cuidado que necesitamos, sino que nos ayuda a recordar que somos dignos de recibir amor como hijos de Dios que somos.

3. **Amistades.** Los amigos pueden brindar amor y apoyo cuando hablemos con ellos sobre nuestras dificultades, tanto si compartimos con ellos los detalles, como si no. Cuando nuestros amigos tienen el valor de hacernos ver comportamientos que debemos cambiar, o cuando nos animan a buscar ayuda, podemos avanzar en nuestro progreso hacia la recuperación. A medida que experimentamos amor y apoyo por parte de nuestros amigos, podemos recordar nuestro valor personal.

4. **Líderes eclesiásticos.** Los líderes eclesiásticos pueden brindar un apoyo esencial durante el proceso de cambio. Estos líderes pueden ayudarnos a sentir el amor del Salvador y desempeñan un papel esencial en ayudarnos a arrepentirnos y llegar a ser espiritualmente limpios de comportamientos adictivos y compulsivos.

5. **Padrinos.** Un padrino es alguien que ha logrado recuperarse trabajando con los doce pasos. Debido a su experiencia, saben cómo ayudarnos a ponerlos en práctica y aplicarlos. Ellos son capaces normalmente de reconocer la falta de honestidad y comprender otras dificultades, aunque quizás nosotros no estemos al tanto de ellas. Los padrinos están dispuestos a ayudarnos a poner "nuestra vida en perspectiva y a evitar el exagerar o minimizar nuestra responsabilidad" (*Guía para la recuperación y curación de adicciones*, pág. 29).

6. **Reuniones de recuperación.** Las reuniones de apoyo son lugares seguros en los que podemos encontrar aceptación, amor y apoyo. En estas reuniones compartimos nuestra experiencia, además de expresiones de fe y esperanza en la recuperación a través del Salvador Jesucristo y de aplicar los doce pasos en nuestra vida. El compartir nuestras experiencias puede ayudarnos a trabajar para conseguir los cambios necesarios y encontrar esperanza en que la recuperación y la curación son posibles.

7. **Profesionales de la salud mental y médicos.** Los profesionales a menudo pueden proporcionar una visión y las habilidades necesarias para ayudarnos a recuperarnos y curarnos de comportamientos compulsivos y adictivos. Si todavía estamos lidiando con comportamientos compulsivos y adictivos, incluso al participar en el Programa para recuperarse de las adicciones, debemos considerar la posibilidad de buscar ayuda de profesionales de la salud mental o médicos. Al buscar ayuda profesional, los miembros de la Iglesia deben elegir a alguien que apoye los principios del Evangelio.

Elegir a personas que le presten apoyo

En el programa de la Iglesia para recuperarse de las adicciones no se le asigna un padrino específico. Decidir cuándo y a quién pedirle ayuda es una decisión personal. Considere con espíritu de oración con quiénes de los que tiene alrededor se siente usted más cómodo para pedirles ayuda, o quién será la persona que le pueda prestar una ayuda mayor. Por lo general, cuantas más personas de apoyo tenga, más posibilidades tendrá de conseguir la recuperación. Una vez que haya elegido a aquellos a quienes querría tener en su sistema de apoyo, pedirles ayuda puede ser una experiencia que requiere humildad y valor. Sin embargo, al hacerlo le sorprenderá la cantidad de amor y aceptación que sentirá. Cuanto más conectado esté con otras personas, más oportunidades tendrá de recibir amor.

Cuando elija a personas para ayudarlo, tenga en cuenta que deben ser personas totalmente dignas de su confianza. Algunas de las personas que podrán ser más eficaces para apoyarlo son aquellos que ya tienen una conexión con usted (padres, cónyuge, familiares, líderes de la Iglesia), quieren ayudarlo a tener éxito, son plenamente activos en la Iglesia y entienden o tienen el deseo de entender la naturaleza exacta del desafío al que usted se enfrenta. Alguien que haya superado sus propios desafíos generalmente demuestra más empatía por los de otras personas. Las personas con los mismos desafíos suelen tener una mayor capacidad para sentir empatía por las dificultades de usted.

Al comenzar el proceso de cambio, tal vez se sienta física, emocional y espiritualmente vulnerable. Tenga cuidado de no desarrollar una relación inapropiada con las personas que le apoyan.

© 2021 por Intellectual Reserve, Inc. Todos los derechos reservados. Versión: 3/21. Traducción de *Support in Recovery*. Spanish. PD60012933 002. Impreso en EE. UU.