



Programa de Recuperação de Dependências

Apoio durante a recuperação

A IMPORTÂNCIA DE ENCONTRAR APOIO

O apoio de outras pessoas é importante para nos ajudar a alcançar a recuperação e a cura. Ter a quem recorrer em momentos de fraqueza costuma ser essencial. Negação e isolamento são marcas registradas dos comportamentos compulsivos e dependentes. É fácil voltar a esses comportamentos sem a perspectiva e o apoio de outras pessoas. É importante obter apoio o mais rápido possível para nossa recuperação.

Relacionar-se com outras pessoas não só provê o estímulo que precisamos, mas também nos ajuda a lembrar de que somos dignos de amor como um filho de Deus. Ao buscarmos apoio de outras pessoas, somos abençoados, e aqueles que nos apoiam também são abençoados. Conforme usamos os 12 passos e buscamos o apoio de outras pessoas, podemos nos beneficiar com as seguintes fontes de apoio:

1. **Pai Celestial, Jesus Cristo e Espírito Santo.** O Pai Celestial, Jesus Cristo e o Espírito Santo são nossas maiores fontes de apoio. A mudança é possível por meio de Jesus Cristo e de Sua Expição. No Livro de Mórmon, o profeta Alma ensina que Cristo “tomará sobre si as suas enfermidades, para que se lhe encham de misericórdia as entranhas, segundo a carne, para que saiba, segundo a carne, como socorrer seu povo, de acordo com suas enfermidades” (Alma 7:12). Vamos nos sentir amparados e nutridos ao buscarmos humildemente o Pai Celestial e Seu Filho, Jesus Cristo. É importante não esquecer a ajuda do Salvador por meio da Expição. Ele nos ensinou: “Eu sou o caminho, e a verdade e a vida” (João 14:6). O Espírito Santo pode nos dar consolo, paz e força espiritual para seguir em frente.
2. **Familiares.** Os familiares podem ser uma fonte de apoio ao oferecer amor e aceitação. Eles podem aumentar sua capacidade de apoiar ao aplicar os princípios do evangelho ensinados no *Guia de Apoio: Ajuda para Cônjuges e Familiares de Pessoas em Recuperação*. Embora nem todos os familiares tenham condições emocionais para proporcionar consolo, aqueles que podem são as fontes mais poderosas de apoio.
3. **Amigos.** Os amigos podem oferecer amor e apoio quando conversamos com eles sobre nossas dificuldades, confidenciando ou não os detalhes. Quando os amigos têm a coragem de apontar comportamentos que precisamos interromper ou quando nos incentivam a buscar ajuda, podemos avançar em nosso progresso rumo à recuperação. À medida que sentimos o amor e o apoio dos amigos, podemos nos lembrar de nosso mérito e valor.

Relacionar-se com outras pessoas não só provê o estímulo que precisamos, mas também nos ajuda a lembrar de que somos dignos de amor como um filho de Deus.

4. **Líderes eclesiásticos.** Os líderes eclesiásticos podem ser um apoio essencial durante o processo de recuperação. Esses líderes podem nos ajudar a sentir o amor do Salvador e a desempenhar um papel fundamental ao nos ajudar a arrependê-lo, e a nos tornar espiritualmente limpos de comportamentos compulsivos e dependentes.
5. **Apoiadores.** Um apoiador é alguém que conseguiu a recuperação aplicando os 12 passos em sua própria vida. Por causa de sua experiência, eles sabem como nos ajudar a trabalhar e a aplicar os passos. Geralmente eles reconhecem a desonestidade e compreendem outras dificuldades, mesmo quando poderíamos não estar cientes delas. Um apoiador nos ajuda a colocar nossa “[vida] em perspectiva e a não exagerarmos nem minimizarmos nossa responsabilidade” (*Guia para a Recuperação e Cura da Dependência*, p. 29).
6. **Reuniões de recuperação.** As reuniões de recuperação são um lugar seguro onde podemos encontrar aceitação, amor e apoio. Nessas reuniões, compartilhamos nossa experiência, bem como nossa fé e esperança na recuperação por meio do Salvador Jesus Cristo e da aplicação dos 12 passos em nossa vida. Compartilhar nossas experiências pode nos ajudar em nossos esforços rumo às mudanças necessárias e a encontrar esperança de que a recuperação e a cura são possíveis.
7. **Saúde mental e profissionais médicos.** Os profissionais frequentemente oferecem percepções e habilidades únicas, necessárias para recuperar e curar comportamentos compulsivos e dependentes. Se ainda estivermos com dificuldades com comportamentos compulsivos e dependentes, mesmo participando do programa de recuperação de dependências, devemos pensar em buscar ajuda de um profissional de saúde mental ou de um médico. Ao buscar ajuda profissional, os membros da Igreja devem escolher alguém que apoie os princípios do evangelho.

Escolher pessoas que os apoie

No programa de recuperação de dependências da Igreja, você não tem um apoiador ou grupo de apoio designados. Decidir quando e a quem pedir ajuda é uma decisão pessoal. Em espírito de oração, pense nas pessoas ao seu redor com as quais você se sente mais à vontade para pedir ajuda ou as que são mais prestativas com você. Geralmente, quanto mais pessoas você tiver para apoiá-lo, melhores serão suas chances de alcançar a recuperação. Depois de identificar as pessoas que você gostaria de ter no seu grupo de apoio, pode ser humilhante e assustador pedir a ajuda delas. No entanto, ao fazer isso, você pode se surpreender com a quantidade de amor e aceitação que receberá. Quanto mais você se relacionar com outras pessoas, mais você terá oportunidades de receber amor.

Ao escolher pessoas para apoiá-lo, perceba que elas devem ser extremamente confiáveis. Algumas das pessoas mais eficazes para apoiá-lo são aquelas que têm uma conexão atual com você (pais, cônjuge, família, líderes da Igreja), eles desejam que você tenha sucesso, são plenamente ativos na Igreja e compreendem ou desejam compreender a natureza exata do desafio que você enfrenta. Uma pessoa que superou suas próprias dificuldades muitas vezes tem maior empatia com as dificuldades que outras pessoas estão enfrentando. Pessoas com dificuldades semelhantes muitas vezes possuem maior capacidade de sentir empatia com suas dificuldades.

Ao iniciar o processo de mudança, você pode estar vulnerável física, emocional e espiritualmente. Tenha cuidado para não desenvolver um relacionamento inapropriado com a pessoa que o está apoiando.

