



Programma di recupero dalle dipendenze

Il sostegno nel processo di recupero

L'IMPORTANZA DI TROVARE SOSTEGNO

Il sostegno degli altri è importante per aiutarci a raggiungere il recupero e la guarigione. Avere qualcuno a cui possiamo rivolgerci nei momenti di debolezza spesso si dimostra essenziale. La negazione e l'isolamento sono caratteristiche distintive di comportamenti compulsivi e che creano dipendenza. È facile ricadere in questi comportamenti senza il sostegno e la prospettiva degli altri. È importante che riceviamo sostegno il prima possibile nella nostra riabilitazione.

Creare legami con altre persone non solo fornisce l'incoraggiamento di cui potremmo avere bisogno, ma ci aiuta anche a ricordare che, in quanto figli di Dio, siamo degni di amore. Quando tendiamo la mano agli altri per ricevere sostegno, noi siamo benedetti e lo sono anche coloro che ci sostengono. Seguendo i 12 passi e cercando il supporto degli altri, possiamo trarre beneficio dalle seguenti fonti di sostegno:

1. **Il Padre Celeste, Gesù Cristo e lo Spirito Santo.** Il Padre Celeste, Gesù Cristo e lo Spirito Santo sono le nostre più grandi fonti di sostegno. Il cambiamento è reso possibile tramite Gesù Cristo e la Sua Espiazione. Nel Libro di Mormon, il profeta Alma insegnò che Cristo avrebbe “[preso] su di sé le loro infermità, affinché le sue viscere [potessero] essere piene di misericordia, secondo la carne, affinché egli [potesse] conoscere, secondo la carne, come soccorrere il suo popolo nelle loro infermità” (Alma 7:12). Quando ci volgeremo umilmente al nostro Padre Celeste e a Suo Figlio, Gesù Cristo, ci sentiremo soccorsi e accuditi. È importante non sottovalutare l'aiuto del Salvatore tramite l'Espiazione. Egli ci ha insegnato: “Io son la via, la verità e la vita” (Giovanni 14:6). Lo Spirito Santo può darci conforto, pace e forza spirituale per continuare ad andare avanti.
2. **Familiari.** I familiari possono essere una fonte di sostegno offrendo amore e accettazione. Possono riuscire ad accrescere la loro capacità di sostegno mettendo in pratica i principi del Vangelo insegnati nella *Guida di sostegno per i coniugi e i familiari*. Sebbene non tutti i familiari saranno in una posizione emotiva che consenta di fornire conforto, coloro che ci riescono sono spesso una delle fonti più potenti di sostegno.
3. **Amici.** Gli amici possono offrire amore e sostegno quando parliamo con loro delle nostre difficoltà, a prescindere dal fatto che ci confidiamo con loro in merito ai dettagli dei nostri problemi. Quando gli amici hanno il coraggio di far notare i comportamenti che dobbiamo interrompere, o quando ci incoraggiano a cercare aiuto, possiamo andare avanti nel nostro progresso verso il recupero. Quando proviamo amore e sostegno da parte degli amici, questo può ricordarci il nostro valore.
4. **Dirigenti ecclesiastici.** I dirigenti ecclesiastici possono fornire un sostegno essenziale nel processo di cambiamento. Questi dirigenti possono aiutarci a sentire l'amore del Salvatore e svolgono un ruolo fondamentale nell'aiutarci a pentirci e a diventare spiritualmente puri da comportamenti compulsivi e che creano dipendenza.

Creare legami con altre persone non solo fornisce l'incoraggiamento di cui potremmo avere bisogno, ma ci aiuta anche a ricordare che, in quanto figli di Dio, siamo degni di amore.

5. **Sponsor.** Uno sponsor è qualcuno che ha raggiunto il recupero attraverso i 12 passi. Grazie alla loro esperienza, sanno come aiutarci a lavorare sui passi e a metterli in pratica. Di solito riescono a riconoscere la disonestà e a comprendere altre difficoltà anche quando noi potremmo non esserne consapevoli. Lo sponsor c'è per aiutarci a mettere "la nostra vita nella giusta prospettiva ed evitare di esagerare o minimizzare le nostre responsabilità" (*Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze*, 29).
6. **Incontri per il recupero dalle dipendenze.** Le riunioni di sostegno sono un luogo sicuro in cui possiamo trovare accettazione, amore e sostegno. In queste riunioni condividiamo la nostra esperienza, oltre che la nostra fede e la nostra speranza di recupero tramite il Salvatore Gesù Cristo e la messa in pratica dei 12 passi della nostra vita. Condividere le nostre esperienze può aiutarci a impegnarci a compiere i cambiamenti necessari e a trovare la speranza che il recupero e la guarigione siano possibili.
7. **Salute mentale e operatori sanitari.** Spesso i professionisti possono offrire spunti di riflessione e capacità uniche necessarie per il recupero e la guarigione da comportamenti compulsivi e che creano dipendenza. Se stiamo ancora lottando con comportamenti compulsivi e che creano dipendenza, anche se partecipiamo al Programma di recupero dalle dipendenze, dovremmo prendere in considerazione la possibilità di cercare l'aiuto di un professionista della salute mentale o di un medico. Quando cercano aiuto professionale, i membri della Chiesa dovrebbero scegliere qualcuno che sostenga i principi del Vangelo.

Scegliere persone che ti sostengano

Nel Programma di recupero dalle dipendenze della Chiesa non ti viene assegnato uno sponsor o un sistema di supporto. Decidere quando chiedere supporto e a chi chiederlo è una decisione personale. Con l'aiuto della preghiera, pensa a quali sono le persone a te vicine a cui ti senti più a tuo agio chiedere aiuto o che potrebbero esserti più utile. In genere, più persone hai come sostegno, migliori sono le tue possibilità di ottenere il recupero. Una volta individuate le persone che vorresti nel tuo sistema di supporto, chiedere il loro aiuto può far sentire umili e intimoriti. Tuttavia, se lo farai, potresti sorprenderti per la quantità di amore e accettazione che sentirai. Più instauri legami con gli altri, più opportunità avrai di ricevere amore.

Quando scegli delle persone che ti sostengano, considera che devono essere estremamente degne di fiducia. Alcune delle persone che possono sostenerti in modo più efficace sono quelle che hanno un legame attuale con te (genitori, coniuge, familiari, dirigenti della Chiesa), vogliono che tu raggiunga il tuo obiettivo, sono pienamente attive nella Chiesa e comprendono o hanno il desiderio di comprendere la natura esatta della difficoltà che affronti. Chi ha superato le proprie difficoltà spesso prova maggiore empatia per le difficoltà che gli altri affrontano. Coloro che hanno difficoltà simili spesso hanno una maggiore capacità di immedesimarsi con la tua lotta.

All'inizio del percorso di cambiamento, potresti essere fisicamente, emotivamente e spiritualmente vulnerabile. Fai attenzione a non sviluppare un rapporto inappropriato con qualche figura di sostegno.

