



Cura por meio do Salvador

PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO
DE DEPENDÊNCIAS

Guia de recuperação em 12 passos

Cura por meio do Salvador

Programa de recuperação de dependências

Guia de recuperação em 12 passos

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

Versão: 8/22

Tradução de *Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*

Portuguese

PD80031872 059

Printed in the United States of America

Índice

Materiais introdutórios	
Os 12 passos	2
Prefácio	2
Introdução	3
1º passo: Admitir que, sozinhos, somos incapazes de vencer nossa dependência e que perdemos o controle da nossa vida	15
2º passo: Crer que o poder de Deus pode nos restaurar à completa saúde espiritual	25
3º passo: Decidir entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, o Pai Eterno, e de Seu Filho, Jesus Cristo	35
4º passo: Fazer um inventário moral minucioso e destemido de nós mesmos	46
5º passo: Admitir a nós mesmos, a nosso Pai Celestial, em nome de Jesus Cristo, à devida autoridade do sacerdócio e à outra pessoa a natureza exata de nossas falhas	54
6º passo: Estarmos inteiramente prontos a deixar que Deus remova todas as nossas fraquezas de caráter	62
7º passo: Humildemente pedir ao Pai Celestial que remova nossas imperfeições	70
8º passo: Fazer uma relação de todas as pessoas a quem prejudicamos e nos dispormos a reparar os danos a elas causados	80
9º passo: Se for possível, fazer restituição direta a todas as pessoas a quem prejudicamos	89
10º passo: Continuar a fazer um inventário pessoal e, quando estivermos errados, nós o admitirmos prontamente	97
11º passo: Procurar, por meio de oração e meditação, conhecer a vontade do Senhor e ter forças para cumpri-la	105
12º passo: Tendo experimentado um despertar espiritual, graças à Expição de Jesus Cristo, como resultado de seguir esses passos, compartilhamos essa mensagem com outras pessoas e praticamos esses princípios em tudo que fizermos	113
Posfácio	121
Apêndice	122
Apoio durante a recuperação	123
Escolher um mentor	125
Princípios para escrever um inventário eficaz	127
Reconhecer e dar as boas-vindas ao recém-chegado	138

Reconhecimentos

O programa *Cura por meio do Salvador: Programa de recuperação de dependências em 12 passos* foi adaptado do programa original de 12 passos dos Serviços Mundiais de A.A. e estruturado nas doutrinas, princípios e crenças de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Os 12 passos originais estão listados aqui, e os 12 passos usados neste programa aparecem no restante deste guia.

Os 12 passos foram reimpressos e adaptados com a permissão dos Serviços Mundiais de A.A. (A.A.W.S.). A permissão para reimprimir e adaptar os 12 passos não significa que A.A.W.S. tenha revisado ou aprovado o conteúdo desta publicação ou que A.A.W.S. necessariamente concorde com as opiniões aqui expressas. Alcoólicos Anônimos (A.A.) é um programa de recuperação apenas do alcoolismo. O uso dos 12 passos em conexão com programas e atividades que seguem o padrão do A.A., mas que tratam de outros problemas, ou em qualquer outro contexto que não seja do A.A., não implica o contrário. Além disso, embora o A.A. seja um programa espiritual, não é um programa religioso. Sendo assim, o A.A. não é afiliado nem associado a nenhuma seita, denominação ou crença religiosa específica.

Os 12 passos do programa Alcoólicos Anônimos:

1. Admitimos que éramos incapazes diante do álcool, que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.

4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e dispusemo-nos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

Serviços Mundiais de A.A.

Os 12 passos

1º passo: Admitir que, sozinhos, somos incapazes de vencer nossa dependência e que perdemos o controle da nossa vida

2º passo: Crer que o poder de Deus pode nos restaurar à completa saúde espiritual

3º passo: Decidir entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, o Pai Eterno, e de Seu Filho, Jesus Cristo

4º passo: Fazer um inventário moral minucioso e destemido de nós mesmos

5º passo: Admitir a nós mesmos, a nosso Pai Celestial, em nome de Jesus Cristo, à devida autoridade do sacerdócio e à outra pessoa a natureza exata de nossas falhas

6º passo: Estarmos inteiramente prontos a deixar que Deus remova todas as nossas fraquezas de caráter

7º passo: Humildemente pedir ao Pai Celestial que remova nossas imperfeições

8º passo: Fazer uma relação de todas as pessoas a quem prejudicamos e nos dispormos a reparar os danos a elas causados

9º passo: Se for possível, fazer restituição direta a todas as pessoas a quem prejudicamos

10º passo: Continuar a fazer um inventário pessoal e, quando estivermos errados, nós o admitirmos prontamente

11º passo: Procurar, por meio de oração e meditação, conhecer a vontade do Senhor e ter forças para cumpri-la

12º passo: Tendo experimentado um despertar espiritual, graças à Expição de Jesus Cristo, como resultado de seguir esses passos, compartilhamos essa mensagem com outras pessoas e praticamos esses princípios em tudo que fizermos

Prefácio

Se você está enfrentando a dependência ou conhece alguém que esteja, este guia pode ser uma bênção para a sua vida. Com a permissão do Alcoólicos Anônimos, os 12 passos foram adaptados para incluir as doutrinas, os princípios e as crenças de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Neste guia, os passos são apresentados de forma ordenada, juntamente com um princípio relacionado do evangelho. Este guia ajudará você a aprender como aplicar esses passos. Seja qual for a sua situação, esses passos podem ajudar você a se achegar a Cristo e receber as bênçãos da recuperação e da cura.

As dependências podem incluir o uso de substâncias como álcool, tabaco, café, chá e drogas, tanto de uso controlado quanto ilegais. As dependências também podem incluir condutas como jogos de azar, assistir pornografia, luxúria, comportamentos sexuais inadequados, videogames, uso inadequado de tecnologia e alimentação desregrada. Embora os profissionais de saúde considerem a dependência uma doença física, o aspecto físico é apenas parte do problema. A dependência afeta a mente, o corpo e o espírito, portanto, a solução deve abordar todos os aspectos da doença.

Este guia não é voltado para nenhuma dependência específica. Embora as pessoas lutem contra diferentes tipos de dependência, muitas encontraram uma solução em comum seguindo o caminho descrito neste guia. É um livro de exercícios e de referência para qualquer pessoa que deseja se recuperar de algum tipo de dependência. Este guia é o principal material de leitura nas reuniões dos grupos de apoio e recuperação de dependências patrocinados por A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.

Homens e mulheres que sofreram os efeitos devastadores de diversas dependências e que vivenciaram uma recuperação duradoura ajudaram a desenvolver este guia e foram convidados a compartilhar suas experiências na aplicação dos 12 passos. O ponto de vista deles (o “nós” neste guia) é usado para transmitir a angústia da dependência e a alegria da cura e da recuperação. Essas pessoas podem ser uma fonte de consolo e apoio para você. Líderes da Igreja e profissionais especializados em saúde mental

também participaram na elaboração e desenvolvimento deste guia. A combinação da sabedoria e da experiência desses muitos autores é mais um testemunho da realidade da Expição de Jesus Cristo e da possibilidade de recuperação das dependências.

Convidamos você a participar de uma reunião de recuperação. (A palavra “nós” refere-se a homens e mulheres que sofreram os efeitos devastadores de diversas dependências e que vivenciaram uma recuperação duradoura.) As orientações de como encontrar reuniões presenciais, por vídeo, por telefone ou gravadas (com permissão) estão disponíveis no site do Programa de recuperação de dependências (AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org). Não deixe que os seus medos o impeçam de receber as bênçãos de participar de uma reunião de recuperação. Tenha em mente que essas reuniões são um espaço de compreensão, esperança e apoio, onde você descobrirá que não está sozinho e que a recuperação é possível. Percebemos que esse guia é mais eficaz quando trabalhamos os passos com um mentor e com o nosso bispo. Em alguns casos, contamos com a ajuda de um profissional de saúde mental em nossa jornada de recuperação.

A recuperação começa quando somos honestos e admitimos que lutamos contra a dependência. Para algumas pessoas, o fato de se identificarem como dependentes em reuniões de recuperação contribui para que sejam honestas e se lembrem de como a dependência pode ser poderosa. No entanto, devemos ter cuidado para que isso não prejudique nossa esperança nem nossa confiança em Deus. Quando nos definimos como dependentes, talvez possamos negar, involuntariamente, a verdade de que Jesus Cristo pode nos curar e mudar nossa própria natureza. Em nossa recuperação, todos nós precisamos encontrar um equilíbrio entre sermos honestos sobre o poder da dependência e, ao mesmo tempo, confiarmos que Jesus Cristo pode nos restituir a saúde espiritual completa.

Se você acha que possa ter uma dependência e tem o mais ínfimo desejo de se libertar dela, ou está disposto a cultivar esse desejo, convidamos você a nos acompanhar no estudo e na aplicação dos princípios do evangelho de Jesus Cristo, conforme descritos neste

guia. Se seguir esse caminho com um coração sincero, encontrará poder em Jesus Cristo para se recuperar da dependência.

O élder Robert D. Hales explicou: “Os vícios são os desejos do homem natural e nunca se satisfazem. Trata-se de um desejo insaciável” (“Tornar-se provedores prudentes temporal e espiritualmente”, *A Liahona*, maio de 2009, p. 10).

Em seguida, ele descreveu como muitas pessoas que estão presas ao vício anseiam se sentir: “Mas, como filhos e filhas de Deus, nosso anseio mais secreto e o que deveríamos estar procurando é aquilo que só Deus

pode fornecer — Seu amor, Seu senso de dignidade, Sua segurança, Sua confiança, Sua esperança no futuro e a certeza de Seu amor, que nos traz alegria eterna” (“Tornar-se provedores prudentes temporal e espiritualmente”, p.10).

Apesar da distância entre onde estamos e onde desejamos estar parecer intransponível, o Programa de recuperação de dependências e este guia ajudaram muitas pessoas a percorrer o caminho da dependência até a recuperação e podem ajudar você a fazer isso também.



Introdução

Em primeiro lugar, queremos que você saiba que há esperança para a recuperação das dependências. (A palavra “nós” refere-se a homens e mulheres que sofreram os efeitos devastadores de diversas dependências e que vivenciaram uma recuperação duradoura.) Passamos por grandes tristezas, mas vimos o poder do Salvador transformar nossas derrotas mais devastadoras em vitórias gloriosas. Antigamente, vivíamos com depressão diária, ansiedade, medo e raiva debilitante, mas agora experimentamos alegria e paz. Vimos milagres em nossa própria vida e na vida de outras pessoas que estavam aprisionadas pela dependência.

Pagamos um preço terrível em forma de dor e sofrimento devido a nossa dependência. Mas Deus nos abençoou em cada passo dado rumo à recuperação. Passamos a nos reconhecer como filhos amados de Deus. Após um despertar espiritual, nós nos esforçamos todos os dias para melhorar nosso relacionamento com o Pai Celestial, com Seu Filho, Jesus Cristo, com nós mesmos e com os outros. Em resumo, o Salvador fez por nós o que não podíamos fazer por nós mesmos.

Algumas pessoas pensam que a dependência é apenas um mau hábito que pode ser vencido apenas com a força de vontade, mas nós nos tornamos tão dependentes de um comportamento ou de uma substância que não sabemos mais como nos abster

dessas coisas. Perdemos a perspectiva e o senso de outras prioridades na vida. Nada importava mais do que satisfazer nossa necessidade desesperada. Quando tentamos nos manter em abstinência, sentimos fortes desejos físicos, psicológicos e emocionais. Quando sucumbimos aos nossos desejos e dependências, nossa capacidade de usar nosso arbítrio diminui ou fica restrita. O presidente Boyd K. Packer ensinou: “A dependência tem a capacidade de desligar a vontade humana e anular o arbítrio moral” (“Revelation in a Changing World”, *Ensign*, novembro de 1989, p. 14).

Começamos o processo de recuperação sendo humildes e honestos, pedindo ajuda a Deus e a outras pessoas e adotando as medidas descritas neste guia. Os 12 passos da recuperação nos ensinam como aplicar o evangelho de Jesus Cristo em nossa vida. O presidente Jeffrey R. Holland disse: “Você está lutando contra um vício maléfico — cigarro, drogas, jogo ou a pernicioso praga contemporânea da pornografia? (...) Quaisquer que sejam os outros passos que você tenha que tomar para resolver esses problemas, achegue-se *primeiro* ao evangelho de Jesus Cristo” (“Consertar o que está quebrado”, *A Liahona*, maio de 2006, p. 70).

Os passos 1 a 3 nos ensinam a exercer fé no Pai Celestial e em Jesus Cristo. Os passos 4 a 9 nos levam a um processo de pleno arrependimento. Os passos 10 a 12 nos incentivam a prestar contas, a buscar a orientação e o poder divinos para permanecer no

caminho do convênio, a compartilhar com outras pessoas o milagre que aconteceu em nossa vida e a perseverar até o fim.

Muitos de nós que estamos vivendo em recuperação ainda participamos do Programa de recuperação de dependências. Encontramos grande apoio para nos manter firmes em nosso desejo de nos livrar da dependência. E somos abençoados ao nos esforçamos para ajudar outras pessoas que estão aprisionadas pela dependência. Acreditamos firmemente que fomos transformados por meio da Expição de Jesus Cristo. Assim como os ânti-néfi-leítas no Livro de Mórmon (ver Alma 24:17–19), vivenciamos a cura e uma mudança em nossa própria natureza por meio da graça e do poder de Jesus Cristo. Não queremos perder essa dádiva, portanto, decidimos nos lembrar diariamente de nossa total confiança Nele. À medida que continuamos a participar do Programa de recuperação de dependências, somos lembrados de que a dependência é poderosa e que podemos acabar recorrendo a ela em vez de recorrer a Deus, se perdermos de vista essas verdades. Nosso desejo é preservar o que Deus tão graciosamente nos deu.

Se você acha que tem uma dependência, sente o mais ínfimo desejo de se libertar dela e está disposto a “dar lugar” à palavra de Deus (Alma 32:27), convidamos você a nos acompanhar no estudo e na aplicação dos princípios do evangelho de Jesus Cristo, conforme ensinados neste guia. Nossa experiência tem demonstrado que, se você seguir esse caminho com um coração sincero, encontrará a força de que precisa para se recuperar da dependência. Essa força se chama graça. “A graça de Deus nos ajuda todos os dias. Ela nos fortalece para que façamos boas obras que não poderíamos fazer por nós mesmos” (Tópicos e Perguntas, “Graça”, Biblioteca do Evangelho). À medida que você aplicar fielmente cada um desses 12 passos, o Salvador o fortalecerá e você passará a “[conhecer] a verdade, e a verdade [o] libertará” (João 8:32).

Sabemos, por experiência própria, que você pode se libertar das correntes da dependência. Não importa o quanto se sinta perdido ou sem esperança, você é filho de um amoroso Pai Celestial. Se está cego para essa verdade, os princípios explicados neste guia ajudarão você a redescobri-la e estabelecê-la profundamente em seu coração. Esses princípios podem ajudar você a se chegar a Cristo e permitir que Ele o transforme.

Ao aplicar os passos, você se beneficiará do poder do Salvador e Ele o libertará da escravidão.

Nós, que estamos em recuperação, convidamos você, com toda a nossa empatia e amor, a ingressar conosco em uma vida gloriosa de esperança, liberdade e alegria, envolvidos nos braços de Jesus Cristo, nosso Redentor. Assim como nós nos recuperamos, você também pode se recuperar e desfrutar de todas as bênçãos do evangelho de Jesus Cristo.

Ações a serem efetuadas

Este é um programa voltado para a ação. Nosso progresso depende da aplicação consistente dos passos em nossa vida diária. Esse processo é conhecido como “trabalhar os passos”. As ações a seguir nos ajudam a nos achegarmos a Cristo e a recebermos a orientação e o poder necessários para continuarmos em nossa recuperação. Lembre-se de trabalhar com seu mentor.

Concentrar-se em nossa identidade eterna

Quando perguntaram ao presidente Russell M. Nelson como ajudar as pessoas que sofrem com a dependência, ele respondeu: “Ensinem a eles sobre sua identidade e seu propósito” (Tad R. Callister, “Our Identity and Our Destiny”, devocional da Universidade Brigham Young, 14 de agosto de 2012, speeches.byu.edu). Todos nós somos filhos de um Deus amoroso. Sabemos que Ele nos ama e está cuidando ativamente de nós.

No entanto, nem sempre pensamos dessa forma. Alguns de nós estavam convictos de que Ele não existia. Alguns de nós não se importavam com nada. Alguns acreditavam que Ele existia mas que estava zangado ou desapontado demais conosco para nos ajudar. Para quase todos nós, o desconhecimento de nosso relacionamento com Deus criou uma barreira que nos impediu de recorrer a Ele em busca de ajuda. Em vez disso, recorremos a substâncias ou comportamentos que causam dependência a fim de nos ajudar a enfrentar os desafios da vida. Muitas vezes, passamos por ciclos ruins. Fizemos o que queríamos, o que resultou em sentimentos de culpa e vergonha, e isso nos levou a fazer mais coisas para encobrir a dor dessas emoções. Compreender nossa identidade e propósito como filhos de Deus nos dá forças para romper esse ciclo.

Também aprendemos a diferença entre a culpa e a vergonha. A culpa ocorre quando nos sentimos mal por algo que fizemos; e a vergonha, quando nos sentimos mal por quem somos. O élder David A. Bednar explicou o significado da culpa da seguinte maneira: “A culpa é para nosso espírito o que a dor é para nosso corpo: um aviso de perigo e uma proteção contra lesões adicionais” (“Cremos em ser castos”, *A Liahona*, maio de 2013, p. 44). Antes da recuperação, muitos de nós sentíamos vergonha, concluindo que estávamos para sempre destruídos e indignos do amor de Deus ou de qualquer outra pessoa.

No entanto, quando conseguimos enxergar nossa natureza divina e admitimos nossa necessidade da ajuda do céu para nos recuperarmos da dependência, começamos a nos ver como Jesus Cristo nos vê: homens e mulheres espiritualmente doentes que estão tentando se curar por meio da graça Dele, em vez de homens e mulheres maus que tentam se tornar bons o bastante para conquistar o amor Dele.

Convidamos você a aprender a acreditar que é filho de Deus e que Ele ama você, independentemente do que tenha feito. Embora seja verdade que as escolhas prejudiciais limitam nossas oportunidades, nosso valor para Deus nunca pode mudar. Ele nos ama porque somos filhos Dele, não é por causa de nossas escolhas: “Embora sejamos incompletos, Deus nos ama completamente. Embora sejamos imperfeitos, Ele nos ama perfeitamente. Embora nos sintamos perdidos e sem rumo, o amor de Deus nos envolve totalmente (Dieter F. Uchtdorf, “O amor de Deus”, *A Liahona*, novembro de 2009, p. 22).

Estar disposto a se abster

Nós nos dispusemos finalmente a nos abster quando a dor do problema se tornou pior do que a dor da solução. Você já chegou a esse ponto? Se ainda não chegou e continua com a sua dependência, certamente chegará a esse ponto, porque a dependência é um problema progressivo. É uma doença degenerativa que corrói nossa capacidade de funcionar normalmente.

No início, ficar totalmente sóbrios parecia muito assustador para nós. Mas, conforme continuamos a ouvir as histórias de outras pessoas que encontraram a serenidade e a sobriedade que tanto desejávamos,

começamos a acreditar que também poderíamos nos recuperar.

Antes de começar o processo de recuperação, primeiro precisamos ter o desejo de nos recuperar (ver Alma 32:27). A libertação da dependência começa com um pequeno lampejo de vontade. Se seu desejo ainda for pequeno e inconstante, não se preocupe. Se você começar a agir, ele crescerá! Aprendemos que uma das atitudes mais poderosas que podemos ter é orar e pedir a Deus que aumente nosso desejo de nos abstermos.

Se você ainda não tiver o desejo de iniciar a recuperação, reconheça sua falta de vontade e considere os custos de sua dependência. Faça uma lista do que é importante para você. Pense no seu relacionamento com a família e amigos, no seu relacionamento com Deus, na sua força espiritual, na sua capacidade de ajudar e abençoar as pessoas, na sua saúde. Depois, procure contradições entre suas crenças e esperanças e o seu comportamento. Pondere como suas ações prejudicam as coisas que você considera valiosas. Ore para que Deus o ajude a ver a si mesmo e a sua vida como Ele vê — com todo o seu potencial divino — e os riscos que está correndo se continuar com sua dependência.

Reconhecer o que está perdendo ao se entregar à sua dependência pode ajudá-lo a ter o desejo de parar. Se conseguir sentir o mais ínfimo desejo, poderá começar. E, à medida que você progredir seguindo os passos deste programa e observar as mudanças que ocorrem em sua vida, seu desejo aumentará.

Observação: Dependendo da natureza da sua dependência, talvez seja necessário procurar atendimento médico antes de iniciar a recuperação. Procure a ajuda de um médico.

Procure ajuda

A jornada rumo à recuperação e à cura é longa e difícil, mas não precisamos enfrentá-la sozinhos. Viver em recuperação exige honestidade absoluta. A negação, o autoengano e o isolamento dificultam a obtenção de um progresso duradouro e estável na recuperação. É importante que busquemos o apoio de outras pessoas o quanto antes. Muitas pessoas estão dispostas a caminhar conosco e a nos ajudar. O presidente Spencer W. Kimball disse: “Deus está atento



1º passo: Admitir que, sozinhos, somos incapazes de vencer nossa dependência e que perdemos o controle da nossa vida.

Princípio-chave: honestidade

Muitos de nós começamos nossa dependência por curiosidade. Alguns de nós começaram a se envolver por causa de uma necessidade justificável (por exemplo, um medicamento controlado) ou por um ato deliberado de rebelião. Alguns de nós começaram como uma tentativa de escapar da dor. Muitos começaram a trilhar esse caminho quando mal tinham deixado de ser crianças. Sejam quais forem os nossos motivos e as nossas circunstâncias, logo descobrimos que a dependência aliviava mais do que apenas a dor física. Reduzia o estresse e entorpecia nossos sentimentos. Ela nos ajudava a fugir de nossos problemas — pelo menos era o que pensávamos. Por algum tempo, nós nos sentíamos livres do medo, das preocupações, da solidão, do desânimo, do remorso ou do tédio. Mas como a vida está cheia de condições que provocam esses tipos de sentimentos, recorriamos à nossa dependência com mais frequência. A dependência se tornou uma das principais maneiras de tentarmos enfrentar nossas necessidades e emoções. O Salvador Jesus Cristo entende essa luta. O presidente Spencer W. Kimball ensinou: “Jesus via o erro do pecado, mas também conseguia ver o pecado como

algo decorrente de profundas necessidades insatisfeitas do pecador” (“Jesus: O Líder Perfeito”, *A Liahona*, agosto de 1983, p. 8).

Ainda assim, a maioria de nós não conseguia reconhecer nem admitir que havia perdido a capacidade de resistir e de se abster dessas coisas por conta própria. Nos momentos mais difíceis, muitos de nós percebemos que não tínhamos muitas opções. Como o presidente Russell M. Nelson observou: “O vício faz renunciar à liberdade de escolha. As substâncias químicas conseguem desconectar [as pessoas] literalmente da própria vontade!” (“Dependência ou liberdade”, *A Liahona*, janeiro de 1989, p. 6).

Queríamos parar, mas tínhamos perdido toda a esperança. Com muito medo e desesperados, alguns de nós chegaram a pensar em acabar com a própria vida como única alternativa. Mas percebemos que esse não era o caminho que o Pai Celestial queria que seguissemos.

Era difícil admitir nossos comportamentos de dependência. Negamos a gravidade de nossa condição e tentamos evitar ser descobertos e sofrer as consequências de nossas escolhas, minimizando

ou escondendo nossos comportamentos. No entanto, quando enganávamos os outros e a nós mesmos, não percebíamos que estávamos nos afundando ainda mais em nossa dependência. Conforme nossa impotência em relação à dependência aumentava, muitos de nós colocavam a culpa na família, nos amigos, nos líderes da Igreja e até mesmo em Deus. Mergulhamos em um grande isolamento, afastando-nos dos outros — especialmente de Deus.

Quando recorriamos a mentiras e segredos, na esperança de nos desculpar ou culpar outros, nós nos enfraquecíamos espiritualmente. Cada vez que mentíamos e escondíamos nossa dependência, nós nos amarrávamos com um “cordel de linho” que logo se tornou tão forte quanto uma corrente (2 Néfi 26:22). Então, chegou o momento em que tivemos de encarar a realidade. Não podíamos mais esconder nossa dependência contando mentiras ou dizendo: “Não é tão ruim assim!”

Um ente querido, um médico, um juiz ou um líder da Igreja nos disse a verdade que não podíamos mais negar: a dependência estava destruindo nossa vida. Quando olhamos honestamente para o nosso passado, admitimos que nada que tentamos fazer por conta própria havia funcionado. Reconhecemos que a dependência havia piorado. Percebemos o quanto a nossa dependência havia prejudicado nossos relacionamentos e nos privado de qualquer senso de valor. Nesse momento, demos o primeiro passo rumo à liberdade e à recuperação, encontrando a coragem de admitir que não se tratava apenas de um problema ou de um mau hábito.

Finalmente admitimos a verdade de que tínhamos perdido o controle de nossa vida e de que precisávamos de ajuda para vencer nossa dependência. Reconhecemos que não conseguiríamos nos curar e admitimos que não seria possível permanecer sóbrios enquanto continuássemos a praticar nossa dependência de alguma forma. Percebemos que precisávamos da ajuda de Deus e de outras pessoas para sermos honestos com nós mesmos. Uma coisa admirável nesse reconhecimento sincero da derrota e em nossa subsequente rendição foi que a recuperação finalmente começou.

A honestidade é a base para todos os outros passos e nos ajuda a perceber nossa necessidade do Salvador. O presidente Dieter F. Uchtdorf, que na época servia

na Primeira Presidência, ensinou: “Mas é essencial que consigamos ver a nós mesmos com clareza em prol de nosso crescimento e bem-estar espiritual. Se nossas fraquezas e ineficiências continuarem ocultas nas sombras, o poder redentor do Salvador não poderá curá-las e transformá-las em forças [ver Éter 12:27]” (“Porventura sou eu, Senhor?”, *A Liahona*, novembro de 2014, p. 58).

Quando cedemos às nossas dependências, mentimos para nós mesmos e para os outros, mas não conseguimos nos enganar de verdade. Fingimos que estamos bem, cheios de arrogância e desculpas. Mas, bem lá no fundo, nós já sabíamos que ceder aos nossos vícios nos levaria a uma tristeza maior. A Luz de Cristo continuou nos lembrando disso. Negar essa verdade era um trabalho tão árduo que foi um grande alívio finalmente admitirmos que tínhamos um problema. Por fim, deixamos uma pequena abertura para a esperança entrar. Quando resolvemos admitir para nós mesmos que tínhamos um problema e sentimos a vontade de procurar apoio e ajuda, demos espaço para a esperança crescer.

Ações a serem efetuadas

Este é um programa voltado para a ação. Nosso progresso depende da aplicação consistente dos passos em nossa vida diária. Esse processo é conhecido como “trabalhar os passos”. As ações a seguir nos ajudam a nos achegarmos a Cristo e a recebermos a orientação e o poder necessários para dar o próximo passo em nossa recuperação.

Deixe o orgulho de lado e procure ser humilde

O orgulho e a honestidade não podem coexistir. O orgulho é uma ilusão e um elemento básico de todo tipo de dependência. O orgulho distorce a verdade sobre as coisas como elas são, como foram e como serão. É um grande obstáculo à nossa recuperação. O presidente Ezra Taft Benson disse:

“O orgulho é essencialmente competitivo por natureza. Opomos nossa vontade à de Deus. Quando dirigimos nosso orgulho contra Deus, é no sentido de ‘seja feita a minha vontade e não a tua’. (...)”

Nosso desejo de competir com a vontade de Deus gera uma vazão desenfreada de desejos, apetites e paixões.

O orgulhoso não consegue aceitar que sua vida seja dirigida pela autoridade de Deus. Ele opõe sua percepção da verdade ao conhecimento maior de Deus, sua capacidade ao poder do sacerdócio de Deus, suas realizações às poderosas obras Dele” (*Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Ezra Taft Benson*, 2014, pp. 247–248).

Em um determinado momento, precisamos renunciar ao nosso orgulho e ser honestos em relação à nossa dependência. Não é nada fácil ser humilde, superar anos de autoengano e, finalmente, optar pela honestidade, mas, com o tempo, isso se torna uma grande bênção.

Foi um ponto de virada decisivo em nossa vida, quando finalmente deixamos de lado nosso orgulho e nos tornamos humildes. Muitos de nós não se humilharam, mas fomos “compelidos a ser humildes” (Alma 32:13). De qualquer forma, as consequências de nossa dependência acabaram nos atingindo, e perdemos coisas que eram importantes para nós — nossa casa, nosso trabalho, nossa família e até mesmo nossa liberdade. Perdemos a confiança da família e dos amigos. Perdemos nosso respeito próprio e nossa confiança para enfrentar os desafios da vida. Chegamos ao fundo do poço e, embora a humildade que resultou disso tenha sido dolorosa, foi o início de nossa recuperação.

A recuperação da dependência não é fácil; é necessário trabalhar arduamente. Mas acabamos percebendo que o preço que pagávamos para manter nossa dependência era muito maior do que o preço da recuperação. Quando deixamos de lado o orgulho, ficamos prontos para começar a trilhar o caminho para nos livrarmos da dependência.

Seja honesto e converse com alguém

Uma ação importante para nos ajudar a ser honestos sobre nossa dependência é conversar com alguém sobre isso. Uma vez que nossa dependência nos levou a justificar, racionalizar e mentir para os outros, inclusive para nós mesmos, muitos de nós são peritos em enganar. O engano nos faz buscar nossa dependência, e é difícil vermos as coisas de forma honesta. Quando minimizamos e justificamos nossa conduta, pensamos

erroneamente que ainda estamos no controle. No entanto, quando nos abrimos e somos francos com outra pessoa, ela pode nos ajudar a ver a verdade e a deixar para trás o engano.

A pessoa com quem devemos conversar primeiro é nosso Pai Celestial. Podemos orar e pedir a Ele que nos ajude a ser honestos, a ver as coisas com mais clareza e a ter a coragem de aceitar a verdade. Então, em espírito de oração, podemos pensar em outra pessoa com quem podemos conversar, alguém que conheça o evangelho de Jesus Cristo e o caminho para a recuperação. Escolha alguém em quem você confia. Pode ser seu cônjuge, seus pais, algum membro da família, um líder da Igreja, um amigo, um colega de trabalho, um terapeuta, seu mentor, os missionários ou um facilitador de uma reunião de recuperação. Depois de escolher alguém, o próximo passo é compartilhar com essa pessoa as dificuldades que estamos enfrentando. Precisamos orar pedindo coragem para sermos o mais honestos possível sobre nossa dependência. (Ver o documento “Apoio durante a recuperação”.)

Participe das reuniões

As reuniões de recuperação são poderosas fontes de esperança e apoio. Onde quer que estejamos, podemos participar das reuniões pessoalmente ou on-line. Essas reuniões são um lugar onde podemos encontrar outras pessoas que estão buscando a recuperação e outras que já trilharam esse caminho e comprovaram sua eficácia. Nas reuniões de recuperação, encontramos outras pessoas que têm experiência em aplicar os passos e alcançar a recuperação e que estão dispostas a nos ajudar em nossa própria jornada. As reuniões de recuperação são um local de compreensão, esperança e apoio.

Nessas reuniões, estudamos princípios específicos do evangelho que podem ajudar a mudar o comportamento. O presidente Boyd K. Packer ensinou: “O estudo das doutrinas do evangelho melhora o comportamento com mais rapidez do que um estudo sobre comportamento. A preocupação com um comportamento indigno pode levar a um comportamento indigno. É por isso que damos tanta ênfase ao estudo das doutrinas do evangelho” (“Criancinhas”, *A Liahona*, janeiro de 1987, p. 18). As reuniões são gratuitas e confidenciais. Clique em AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org para encontrar uma reunião.



2º passo: Crer que o poder de Deus pode nos restaurar à completa saúde espiritual.

Princípio-chave: esperança

Quando nos damos conta de nossa incapacidade em relação à nossa dependência, a maioria de nós se sente destituída de toda esperança. Tentamos parar muitas e muitas vezes. Alguns de nós já tinham orado a Deus inúmeras vezes. Pedimos perdão por nosso comportamento e prometemos mudar. Mas, depois de fracassarmos repetidas vezes, começamos a pensar que Deus estava decepcionado conosco e não nos ajudaria. Aqueles que foram criados sem ter noção de Deus com certeza exauriram todas as fontes de ajuda. De qualquer forma, o 2º passo nos dá uma resposta que não levamos em consideração ou que descartamos: encontrar esperança em Jesus Cristo e no poder da Expição Dele.

Quando finalmente nos tornamos humildes, pedimos ajuda. Depois de sentirmos um ínfimo raio de esperança, começamos a frequentar as reuniões de recuperação e a trabalhar com os mentores. Quando fomos pela primeira vez à reunião, estávamos cheios de dúvidas e temores. Estávamos amedrontados, cansados e possivelmente descrentes, mas ao menos comparecemos.

Nas reuniões de recuperação, as pessoas descreviam honestamente como era a vida delas, o que aconteceu

para que mudassem e como era viver em recuperação da dependência. Descobrimos que muitas pessoas que conhecemos nas reuniões já haviam se sentido tão sem esperança quanto nós. Mas, à medida que continuamos a participar, vimos que muitas delas estavam rindo sinceramente, conversando, felizes e se sentindo otimistas em relação ao futuro. Vimos muitas pessoas que haviam experimentado uma mudança poderosa na vida delas, uma mudança que também desejávamos.

Gradualmente, os princípios que elas compartilhavam e praticavam começaram a agir em nossa vida. Continuamos a comparecer às reuniões e começamos a sentir algo que não sentíamos havia muitos anos: esperança. Se havia esperança para outras pessoas que haviam chegado à beira da destruição, talvez houvesse esperança para nós também. Começamos a acreditar que se nós nos voltássemos para Jesus Cristo, não haveria “hábito, vício, rebelião, transgressão, apostasia nem crime que não se [incluísse] na promessa de total perdão” (Boyd K. Packer, “A radiante manhã do perdão”, *A Liahona*, janeiro de 1996, p. 20).

Nesse clima de fé e testemunho, encontramos a esperança que começou a despertar-nos para a misericórdia e o poder de Deus. Começamos a crer que Ele poderia nos libertar da escravidão da dependência. Seguimos o exemplo de nossos amigos em recuperação.

Começamos a trabalhar os passos, recebendo apoio de outras pessoas — inclusive de nossos mentores — e participando de reuniões de recuperação. Oramos, ponderamos e aplicamos as escrituras. Com o tempo, começamos a retomar nossa atividade na Igreja. Nossos próprios milagres começaram a acontecer e fomos abençoados com a graça de Jesus Cristo para nos ajudar a manter a abstinência um dia de cada vez.

À medida que trabalhamos o 2º passo, nós nos dispusemos a substituir a confiança em nós mesmos e em nossa dependência pela fé no amor e no poder de Jesus Cristo. Trabalhamos esse passo em nossa mente e em nosso coração com a ajuda de outras pessoas e aprendemos que o alicerce da recuperação da dependência precisa ser espiritual. Então, à medida que avançamos e trabalhamos em cada um dos passos recomendados neste guia, a natureza espiritual da recuperação foi afirmada diversas vezes para nós.

Este programa é espiritual, mas é um programa de ação. Para nós e para inúmeras outras pessoas, o trabalho de recuperação vale todos os esforços. À medida que aplicamos esses princípios e permitimos que eles atuem em nossa vida, recuperamos nossa mente sadia e nossa saúde espiritual completa. Estabelecemos um relacionamento genuíno conosco, com os outros e com o Salvador Jesus Cristo.

Para alguns de nós, o milagre da recuperação foi quase instantâneo. Para outros, a recuperação foi mais gradual. De qualquer forma, o importante é que continuamos a *praticar* o hábito de acreditar e confiar que Deus faria por nós o que não poderíamos fazer por nós mesmos. Com o tempo, pudemos dizer que, pela “firmeza em Cristo”, fomos resgatados da dependência e desfrutamos de “um perfeito esplendor de esperança” (2 Néfi 31:20).

Nosso amoroso Pai Celestial e Seu Filho, Jesus Cristo, estão conosco a cada passo do caminho. Eles ajudam a nutrir e expandir nossa esperança em Cristo. O presidente M. Russell Ballard ensinou:

“E, para aqueles que caíram em qualquer tipo de [dependência], há esperança, porque Deus ama a todos os filhos e porque, graças à Expição do Senhor Jesus Cristo, tudo é possível.

Eu já vi a bênção maravilhosa da recuperação que é capaz de libertar as pessoas das correntes [da dependência]. O Senhor é nosso Pastor e nada nos faltará se confiarmos no poder da Expição. Sei que o Senhor é capaz de libertar, e libertará, quem se tornou prisioneiro do vício, pois o apóstolo Paulo proclamou: ‘Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece’ (Filipenses 4:13)” (“Quão astuto é o plano do maligno”, *A Liahona*, novembro de 2010, p. 110).

Se tivermos uma recaída, será de grande valor nos voltarmos para Deus e conversarmos com nosso mentor. Podemos nos sentir tentados a perder toda a esperança. Mas uma recaída não destrói o progresso que fizemos e não precisa destruir nossa esperança. A recaída é um lembrete poderoso de nossa necessidade de continuar a frequentar as reuniões de recuperação, encontrar o apoio de mentores e de outras pessoas, entregar-nos a Deus e trabalhar nesses passos. Conforme continuamos a avançar, começamos a sentir o poder de Jesus Cristo em nossa vida. Temos mais condições de nos mantermos em abstinência, e nossa esperança aumenta.

O élder David A. Bednar ensinou: “Talvez achemos de forma inexata que tais bênçãos e dons são reservados para outras pessoas que parecem ser mais dignas ou que servem em chamados de destaque na Igreja. Testifico que as ternas misericórdias do Senhor estão ao alcance de todos nós e que o Redentor de Israel está ansioso por conceder-nos tais dons” (“As ternas misericórdias do Senhor”, *A Liahona*, maio de 2005, p. 101). Jesus Cristo nos proporcionará muitas ternas misericórdias em nossa jornada rumo à recuperação, sendo uma das mais importantes a esperança de que o poder de Deus possa nos restaurar à saúde espiritual completa.

Ações a serem efetuadas

Este é um programa voltado para a ação. Nosso progresso depende da aplicação consistente dos passos em nossa vida diária. Esse processo é conhecido como “trabalhar os passos”. As ações a seguir nos ajudam a nos achegarmos a Cristo e a recebermos a orientação e o poder necessários para dar o próximo passo em nossa recuperação.

Desenvolver uma compreensão correta do caráter de Deus

Nossa vergonha muitas vezes nos impede de entender o caráter e o amor de Deus por nós. Cegos por nossa dor e nossa dependência, muitas vezes O vemos como alguém vingativo, decepcionado ou zangado conosco. O propósito desse passo é deixar de lado ideias incorretas sobre Deus e desenvolver uma melhor compreensão de Seu amor, misericórdia, disposição e desejo de nos abençoar.

Primeiro, é importante entender que Deus está presente mesmo quando não sentimos a presença Dele. Conhecer a Deus é um trabalho árduo e requer paciência. Pode ser difícil quando estamos acostumados à satisfação instantânea, mas com o tempo podemos começar a ver e experimentar as características divinas Dele. Passamos a conhecer melhor a Deus.

Podemos pedir ao Pai Celestial que nos ajude a entender melhor Sua natureza. Podemos procurar a mão de Deus em nossa vida e o quanto Ele faz por nós. Podemos estudar as escrituras sobre a misericórdia e a graça do Salvador e depois debater essas escrituras com nosso mentor e com outras pessoas que nos apoiam.

Quando começamos a compreender melhor o amor e a misericórdia de Deus, passamos a ter mais confiança e esperança no poder de Deus para nos libertar. O presidente J. Reuben Clark Jr. testificou sobre a misericórdia de nosso Pai Celestial, declarando: “Creio que nosso Pai Celestial deseja salvar todos os Seus filhos (...), e que em Sua justiça e misericórdia, Ele nos dará a recompensa máxima por nossos atos, dando-nos tudo que puder, e sob outra perspectiva, creio que nos imporá a penalidade mínima que Lhe for possível imputar-nos” (Conference Report, outubro de 1953, p. 84).

Orar e estudar as escrituras

O presidente M. Russell Ballard declarou: “Quem quer que tenha um vício, se tiver o desejo de vencê-lo encontrará um meio de alcançar a liberdade espiritual, um meio de escapar do cativeiro, e esse método é comprovado: Começa com a oração, com a comunicação sincera, fervorosa e constante com o Criador de nosso espírito e de nosso corpo — nosso

Pai Celestial” (“Quão astuto é o plano do maligno”, *A Liahona*, novembro de 2010, p. 110).

Ao deixarmos de lado o orgulho e nos esforçarmos para fazer o melhor a cada dia, temos o desejo de orar pedindo orientação e direção de um Pai Celestial amoroso. Alguns de nós nunca tinhamorado de verdade nem ponderado sobre as escrituras. Alguns de nós foram tentados a parar de orar ou estudar. Pensamos erroneamente que os esforços eram inúteis porque não nos sentíamos próximos de Deus ou porque ainda lutávamos contra a dependência.

Descobrimos que uma das chaves para o sucesso era continuar usando essas ferramentas espirituais. Orar em voz alta, orar simplesmente em agradecimento ao longo do dia e orar pelos outros foram práticas novas e poderosas para muitos de nós. Uma das maneiras de aumentar o poder da oração é expor com mais honestidade nossas lutas a Deus. Mesmo quando compartilhamos com o Pai Celestial nossa falta de vontade de mudar, nossa vontade se fortaleceu. Também vivenciamos com mais frequência breves e silenciosas impressões do Espírito Santo. Começamos a perguntar a Deus quais pequenos passos poderíamos dar a cada dia, em vez de simplesmente pedir que Ele removesse instantaneamente nossos desafios e dependências.

Por fim, o desejo de nos comunicarmos com Deus nos leva a estudar as palavras dos profetas modernos e antigos. Estudar as escrituras em espírito de oração, buscar respostas para nossas perguntas e registrar as impressões do Espírito pode ser útil para acreditarmos que Deus pode e vai nos ajudar.

Um bom lugar para começar a estudar a palavra de Deus é nas escrituras e citações que se encontram no final de cada capítulo deste guia. Cada escritura e citação foi selecionada tendo em mente a recuperação, e cada pergunta é feita com a esperança de poder nos ajudar a aplicar as escrituras em nossa vida. Descobrimos que reservar alguns minutos a cada dia para buscar o que o Senhor deseja nos comunicar traz grandes recompensas. Damos nosso testemunho desta verdade: “Sim, vemos que quem o desejar poderá aderir à palavra de Deus, que é viva e eficaz, que romperá ao meio todas as artimanhas e as armadilhas e os artifícios do diabo” (Helamá 3:29).



3º passo: Decidir entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, o Pai Eterno, e de Seu Filho, Jesus Cristo

Princípio-chave: confiança em Deus

O 3º passo é um passo de decisão. Nos dois primeiros passos, reconhecemos o que não podíamos fazer por nós mesmos e o que precisávamos que Deus fizesse por nós. No 3º passo, somos apresentados à única coisa que podemos fazer por Deus. Podemos tomar a decisão de nos abrir para Ele e entregar-Lhe toda a nossa vida — passada, presente e futura — e nossos desejos. O 3º passo é um ato de arbítrio. É a escolha mais importante que fazemos na vida.

O élder Neal A. Maxwell deu a seguinte declaração sobre essa decisão tão significativa: “A entrega de nossa vontade a Deus é, realmente, a única coisa pessoal e ímpar que temos para depositar no altar de Deus. É uma doutrina difícil, mas verdadeira. As muitas outras coisas que damos a Deus, por mais agradável que isso nos seja, são na verdade coisas que Ele já nos deu e que nos emprestou. Mas quando começamos a submeter-nos permitindo que nossa vontade seja absorvida pela vontade de Deus, então estaremos realmente dando algo a Ele” (“Insights from My Life”, *Ensign*, agosto de 2000, p. 9).

O presidente Boyd K. Packer descreveu sua decisão de ceder à vontade de Deus e a liberdade que essa decisão lhe proporcionou: “Talvez a maior descoberta de minha vida, sem dúvida o maior comprometimento, ocorreu quando finalmente tive a confiança em Deus de que emprestaria ou cederia meu arbítrio a Ele — sem ser compelido ou pressionado. (...) Em certo sentido, (...) quando pegamos nosso arbítrio (...) e dizemos ‘Farei como tu me orientares’, descobrimos em seguida que ao fazê-lo nós o possuímos ainda mais do que antes” (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year, 7 de dezembro de 1971, p. 4).

Quando assistimos à nossa primeira reunião de recuperação, talvez nos tenhamos sentido pressionados ou até forçados por outros a estarmos lá. No entanto, quando trabalhamos o 3º passo, decidimos agir por nós mesmos. Percebemos que mudar nossa vida precisava ser uma decisão nossa. Não se tratava apenas do que nossas famílias e amigos pensavam ou queriam. Precisávamos estar dispostos a permanecer em recuperação, sem levar em conta as opiniões ou escolhas de outras pessoas.

Quando trabalhamos o 3º passo, aprendemos que a recuperação foi muito mais o resultado do esforço do

Senhor do que do nosso próprio esforço. Ele realizou o milagre quando O convidamos a entrar em nossa vida. Escolhemos permitir que Deus nos recuperasse e redimisse. Decidimos permitir que Ele dirigisse nossa vida, lembrando, é claro, que Ele sempre respeitará nosso arbítrio. Colocamos nossa vida nas mãos Dele quando decidimos continuar nesse programa de recuperação de enfoque espiritual.

Quando demos esse passo, ficamos aterrorizados com o desconhecido. O que aconteceria se nos humilhássemos e entregássemos totalmente a nossa vida e vontade aos cuidados de Deus? Para muitos de nós, a infância foi muito difícil, e ficamos aterrorizados em nos tornar novamente vulneráveis como criancinhas. Devido a experiências passadas, estávamos convencidos de que era quase impossível assumir um compromisso com a recuperação. Tínhamos visto outras pessoas quebrarem muitos compromissos e nós próprios tínhamos quebrado muitos. Mas decidimos experimentar o que nossos amigos em recuperação tinham sugerido: “Não use. Vá às reuniões. Peça ajuda”. Aqueles que tinham trilhado os passos da recuperação antes de nós convidaram-nos a experimentar aquele novo estilo de vida. Pacientemente esperaram que tivéssemos o desejo de abrir as portas para Deus, nem que fosse somente um pouquinho.

Jesus Cristo nos estende o mesmo convite: “Eis que estou à porta, e bato; se alguém ouvir a minha voz, e abrir a porta, entrarei em sua casa, e com ele cearei, e ele, comigo” (Apocalipse 3:20).

A princípio, nossos esforços foram ansiosos e inconstantes. Colocávamos nossa confiança no Senhor e depois a retirávamos de volta. Estávamos preocupados com a possibilidade de Ele ficar descontente com nossa inconstância e retirar Seu apoio e amor de nossa vida. Mas Ele não fez isso.

Gradualmente, permitimos que o Senhor demonstrasse Seu poder de cura e a segurança de seguirmos Seu caminho. Por fim, cada um de nós percebeu que não apenas tínhamos que abandonar nossa dependência, mas também tínhamos que entregar toda a nossa vida e vontade a Deus. Ao fazermos isso, descobrimos que Ele é paciente e aceita nossos esforços inconstantes de nos entregarmos a Ele em todas as coisas.

Nossa capacidade de resistir à tentação está hoje fundamentada em nossa humilde submissão à vontade

do Senhor. Expressamos a necessidade do poder da Expição do Salvador e começamos a sentir esse poder dentro de nós, fortalecendo-nos contra a próxima tentação. Aprendemos a aceitar a vida nos termos do Salvador.

A submissão a Deus pode ser difícil para nós. Exige que nos redediquemos à vontade Dele no início de cada dia e às vezes a cada hora ou até a cada instante. À medida que nos mostramos dispostos a fazer isso, encontramos a graça e o poder para fazer o que não conseguiríamos sozinhos.

A contínua submissão à vontade de Deus reduz o estresse e traz mais significado à nossa vida. Ficamos menos irritados com as pequenas coisas que costumavam nos incomodar. Aceitamos a responsabilidade por nossas ações. Tratamos as pessoas como o Salvador as trataria. Nossos olhos, mente e coração finalmente se abriram à verdade de que a mortalidade é desafiadora e que ela sempre terá o potencial de nos causar sofrimento e frustração, bem como felicidade.

A cada dia renovamos nosso compromisso de nos submetemos à vontade de Deus. Isso é o que a maioria de nós quer dizer quando falamos: “Um dia de cada vez”. Decidimos deixar de lado a nossa própria vontade e nosso egoísmo, que eram as raízes de nossa dependência. E decidimos desfrutar mais um dia com a serenidade e a força que provêm da confiança em Deus e em Sua bondade, poder e amor.

O 1º, 2º e 3º passos nos ajudam a entender como exercer a fé. Uma das indicações mais claras de que estamos trabalhando o 3º passo é o fato de estarmos dispostos a confiar em Deus o suficiente para prosseguir para o próximo passo.

Ações a serem efetuadas

Este é um programa voltado para a ação. Nosso progresso depende da aplicação consistente dos passos em nossa vida diária. Esse processo é conhecido como “trabalhar os passos”. As ações a seguir nos ajudam a nos achegarmos a Cristo e a recebermos a orientação e o poder necessários para dar o próximo passo em nossa recuperação.

Decidir confiar em Deus e obedecer a Ele

Estas palavras — adaptadas da “Oração da Serenidade”, escrita por Reinhold Niebuhr — podem nos ajudar quando decidimos confiar em Deus e obedecer a Ele: “Deus, conceda-me a serenidade para aceitar aquilo que não posso mudar, a coragem para mudar o que for possível e a sabedoria para discernir a diferença”. Essas palavras se harmonizam maravilhosamente com as palavras do profeta Joseph Smith em Doutrina e Convênios 123:17: “Portanto, amados irmãos, façamos alegremente todas as coisas que estiverem a nosso alcance; e depois aguardemos, com extrema segurança, para ver a salvação de Deus e a revelação de seu braço”.

Deus nos concede serenidade quando confiamos em Sua capacidade de nos ajudar. Aceitamos que, embora não possamos controlar as escolhas e ações das outras pessoas, podemos decidir como agiremos em cada situação que enfrentarmos. Podemos decidir corajosamente confiar em nosso Pai Celestial e agir de acordo com a vontade Dele. Podemos entregar nossa vida e nossa vontade aos cuidados Dele. Decidimos obedecer a Ele e guardar Seus mandamentos.

Em nossa recuperação, descobrimos que precisamos praticar o 3º passo frequentemente. Às vezes, parece que precisamos nos comprometer novamente a cada momento ou a cada dia. Não importa quantas vezes tenhamos que fazer isso. Cada vez que fazemos isso, sentimos a ajuda de Deus e Seu amor e somos fortalecidos em nossa recuperação. O élder Neal A. Maxwell nos lembrou: “A disposição de sermos espiritualmente submissos não é algo que desenvolvemos instantaneamente, mas sim gradualmente, subindo os degraus que, afinal de contas, foram feitos mesmo para serem galgados um de cada vez. Nossa vontade pode chegar a ser ‘absorvida pela vontade do Pai’ e estaremos ‘dispostos a submeter-[nos] (...) como uma criança se submete a seu pai’. (ver Mosias 15:7; 3:19)” (“Consagrar a vossa ação”, *A Liahona*, maio de 2002, p. 39).

Revisar e renovar os convênios com Deus

Confiar em Deus em todas as coisas pode ser comparado a usar óculos novos e ver tudo com clareza. Quando tomamos a decisão de entregar nossa vontade a Deus, começamos a sentir o consolo e alegria

resultantes de buscar e fazer a vontade do Pai Celestial. Uma maneira de demonstrarmos nossa disposição de confiar em Deus é nos prepararmos para tomar o sacramento dignamente.

Fale com seu bispo ou presidente de ramo a respeito de sua dependência e da sua decisão de seguir a vontade de Deus. Faça todo o possível para assistir à reunião sacramental todas as semanas. Ao adorar, ouça cuidadosamente as orações sacramentais e pondere as dádivas que lhe são oferecidas pelo Pai Celestial. Então, renove seu compromisso de aceitar e seguir a vontade Dele por toda a vida tomando o sacramento, se o seu bispo ou presidente de ramo concordarem que você está pronto para fazer isso.

À medida que progredir em sua recuperação, você sentirá mais vontade de estar entre aqueles que honram o sacrifício do Salvador. Começará a sentir a realidade de que “para Deus nada será impossível” (Lucas 1:37).

Estudo e compreensão

As seguintes escrituras e declarações dos líderes da Igreja podem ajudar em nossa recuperação. Podemos usá-las para meditação, estudo e registro em diário. Nossa tendência é encontrar uma opção mais fácil e mais branda para a recuperação. Mas nós agora sabemos que ser honestos e específicos é mais proveitoso. Ao analisarmos nossas respostas às perguntas a seguir com nosso mentor e com outras pessoas, veremos claramente nossas perspectivas e motivações.

Encontrar harmonia com a vontade de Deus

“Reconciliei-vos, meus amados irmãos, com a vontade de Deus e não com a vontade do diabo e da carne; e lembrai-vos, depois de vos reconciliardes com Deus, de que é somente na graça e pela graça de Deus que sois salvos” (2 Néfi 10:24).

- O que a palavra *reconciliar* significa?

- Em quais qualidades posso trabalhar hoje?

- O que posso fazer agora para começar a desenvolver essas qualidades?

Tornar-se como uma criança

“O homem natural é inimigo de Deus e tem-no sido desde a queda de Adão e sê-lo-á para sempre; a não ser que ceda ao influxo do Santo Espírito e despoje-se do homem natural e torne-se santo pela expiação de Cristo, o Senhor; e torne-se como uma criança, submisso, manso, humilde, paciente, cheio de amor, disposto a submeter-se a tudo quanto o Senhor achar que lhe deva infligir, assim como uma criança se submete a seu pai” (Mosias 3:19).

Muitos de nós fomos maltratados por nossos pais ou responsáveis, portanto, tornar-se “como uma criança” é desafiador, talvez até aterrorizante.

- É o meu caso? Tenho problemas ainda não resolvidos com meus pais?

- O que posso fazer para separar meus sentimentos em relação aos meus pais dos meus sentimentos em relação a Deus?



4º passo: Fazer um inventário moral por escrito, investigativo e corajoso, sobre nós mesmos.

Princípio-chave: verdade

O propósito do 4º passo é analisar nosso passado para entender melhor nossas fraquezas e reconhecer o que está nos impedindo de nos tornarmos como o Salvador e de servir ao próximo. Por exemplo, o medo, a justificação e a negação obscurecem nossa capacidade de ver as coisas com clareza. Porém, não podemos mudar uma coisa se não estivermos plenamente conscientes dela. Nosso inventário nos ajuda a entender tudo o que está atrapalhando nosso processo de recuperação. O processo de escrever nosso inventário exige que sejamos honestos conosco sobre quem somos e onde já estivemos, para então podermos pedir a Deus que nos ajude a mudar, a nos tornar melhores e a nos curar.

Todos nós já passamos por situações muito difíceis. Tivemos o coração partido e ficamos com cicatrizes emocionais dolorosas. Recorremos a substâncias que causaram dependência e a comportamentos que entorpeceram a dor e, então, tomamos decisões a fim de continuarmos buscando esse alívio temporário. Esses comportamentos causavam ainda mais dor, e isso nos dava mais motivos para recorrer à dependência como forma de enfrentar a situação. As dores da vida e nossos comportamentos de dependência se tornaram

montanhas de vergonha que tentamos esconder, esquecer ou negar.

Nossas dependências, o medo e a negação prejudicaram nossa capacidade de refletir honestamente sobre nossa vida. Negávamos ou não entendíamos os danos e a destruição que a dependência causava em nossos relacionamentos. Assim, fazíamos tudo o que podíamos para esquecer, justificar ou mentir para nós mesmos a fim de lidar com nossa dor. Consequentemente, não conseguíamos reconhecer muitos de nossos erros ou tentávamos esquecê-los. Mentíamos para nós mesmos de uma forma tão convincente que grande parte de nosso passado se tornou invisível para nós. Nosso mentor e as outras pessoas dos grupos de recuperação nos pediram para fazer o difícil trabalho de admitir para nós mesmos aquilo que talvez tivéssemos esquecido ou não quiséssemos ver. Só então conseguimos entender que precisamos do Salvador para nos curar.

A perspectiva de rever nosso passado e escrever sobre ele parecia assustadora e, em alguns momentos, até impossível. Para fazer isso, foi necessário muito esforço e trabalho. Tivemos que vasculhar nosso coração e nossa mente para nos lembrarmos de nossas experiências do passado, e foi difícil escrever sobre elas. O importante foi sentar e começar a escrever.

Com isso, fomos obrigados a colocar em prática nossa confiança em Deus, recentemente fortalecida. Nossa esperança de que poderíamos ser curados, perdoados e libertados da escravidão nos deu a coragem de tentar. Pedimos a Deus para nos ajudar a vencer nosso medo. Pedimos que Ele nos ajudasse a lembrar e enfrentar nossos erros e dores com coragem. Ele nos ouviu e ficou ao nosso lado.

Nossos mentores foram essenciais para nos ajudar a enfrentar com coragem esse passo. Como eles já tinham dado esse passo, foram capazes de nos incentivar e nos ajudar a ver nosso passado com clareza. Não conseguimos fazer tudo com perfeição, mas demos o nosso melhor. E, no final, foi o suficiente. Quando reconhecemos e descobrimos os elementos destrutivos em nossa vida, demos o passo necessário para corrigi-los. Também achamos proveitoso reconhecer o que foi bom em nosso passado e incluir em nosso inventário as coisas positivas que fizemos e os pontos fortes que desenvolvemos. O 4º passo nos ajudou a fazer um relato honesto para Deus de quem somos, incluindo nossas fraquezas e nossos pontos fortes.

As listas por escrito com nossos ressentimentos, medos, mágoas e pontos fortes são um recurso fundamental em nossa jornada de recuperação. Quando chegarmos no 6º e 7º passos, usaremos nosso inventário para rever os pontos fracos que nos mantêm continuamente presos em ciclos destrutivos. Por exemplo, o orgulho e o medo nos impediram de assumir nossos erros, causando assim estragos em nossos relacionamentos e na confiança. Então, quando estivermos chegando no 8º e 9º passos, teremos a oportunidade de perdoar e fazer reparações às pessoas que estão em nosso inventário.

Ações a serem efetuadas

Este é um programa voltado para a ação. Nosso progresso depende da aplicação consistente dos passos em nossa vida diária. Esse processo é conhecido como “trabalhar os passos”. As ações a seguir nos ajudam a nos achegarmos a Cristo e a recebermos a orientação e o poder necessários para dar o próximo passo em nossa recuperação.

Escrever um inventário com a ajuda de um mentor

É nesse passo que começamos a exercer nossa fé por meio de nossas obras (ver Tiago 2:17–18). Para muitos de nós, esse é o passo mais difícil. Isso pode ser desafiador, doloroso e desgastante, e podemos ter a sensação de que precisamos prestar contas de tudo que aconteceu no passado. Entretanto, escrever nosso inventário não precisa ser uma tarefa intransponível. Podemos nos sentar, orar e começar a escrever, mesmo que seja somente sobre uma questão ou evento de cada vez.

Consulte os exemplos e princípios no apêndice (por exemplo, a planilha). Podemos usar um desses exemplos como modelo para nos ajudar a começar. Se complicarmos demais esse processo, será muito mais difícil começarmos ou progredirmos. Portanto, ao escrever nosso primeiro inventário, talvez seja melhor simplificar as coisas. Poderemos sempre retomar o processo à medida que continuarmos a trabalhar os passos. Trabalhe com seu mentor enquanto escreve seu inventário. Deus nos abençoa à medida que fazemos esse trabalho, e nunca nos arrependemos.

Estudo e compreensão

As seguintes escrituras e declarações dos líderes da Igreja podem ajudar em nossa recuperação da dependência. Podemos usá-las para meditação, estudo e registro em diário. Devemos nos lembrar de ser honestos e específicos ao escrever para tirar o máximo proveito disso.

A dependência é um sintoma

“Porque, como imagina no seu coração, assim ele é” (Provérbios 23:7).

Muitos de nós assumimos que nossa dependência é um problema físico. Ficamos surpresos ao descobrir que nossos pensamentos, sentimentos e crenças são as raízes de nosso comportamento de dependência. A difícil combinação de nosso cérebro, corpo e atitude é o que parece nos manter presos. Percebemos que nossos comportamentos de dependência não são nosso principal problema, mas uma solução nociva para nossos verdadeiros problemas.



5º passo: Admitir a nós mesmos, a nosso Pai Celestial, em nome de Jesus Cristo, à devida autoridade do sacerdócio e à outra pessoa a natureza exata de nossas falhas.

Princípio-chave: confissão

Durante a dependência, quase todos nós nos sentíamos isolados ou sozinhos. Mesmo em ocasiões em que outras pessoas podiam sentir uma certa conectividade, sentíamos que não nos encaixávamos. Muitos de nós nos sentíamos perdidos e achávamos que ninguém nos aceitaria ou amaria, especialmente se soubessem de nossa dependência. Quando chegamos às reuniões de recuperação, começamos a sair do isolamento no qual a dependência prosperava. A princípio, muitos de nós apenas ficávamos ali ouvindo mas, por fim, sentíamos-nos suficientemente seguros para compartilhar nossas experiências. Ainda assim, guardávamos muitas coisas para nós mesmos — coisas vergonhosas, embaraçosas, coisas que magoavam e que nos faziam sentir vulneráveis.

Quando trabalhamos o 4º passo, esse sentimento de vergonha e constrangimento pode voltar, por isso recomendamos trabalhar o 5º passo logo após o 4º passo. Adiar isso seria como identificar uma ferida

infectada e não limpá-la. Admitir nossos erros parecia ser uma tarefa muito difícil, mas quando pedimos ajuda a Jesus Cristo, Ele nos deu coragem e forças.

Compartilhar nosso inventário com nosso mentor e depois fazer a confissão aos nossos bispos parecia ser a coisa mais difícil que já fizemos. Mas aqueles que nos antecederam nos ajudaram a entender a importância desse passo. Escrever nosso inventário nos ajudou a ter plena consciência de nossos erros, fraquezas e pecados. No entanto, não bastava ter consciência deles. A dependência se desenvolve em segredo. Quando trabalhamos o 5º passo, quebramos esse sigilo. A irmã Carole M. Stephens ensinou: “A esperança e a cura não são encontradas no escuro abismo do segredo, mas, sim, na luz e no amor de nosso Salvador, Jesus Cristo” (“O Mestre que nos cura”, *A Liahona*, novembro de 2016, p. 10). Ser totalmente honesto nos prepara para os próximos passos e permite que Jesus Cristo nos cure mais plenamente.

O presidente Spencer W. Kimball ensinou: “O arrependimento não pode acontecer até que a pessoa

tenha exposto sua alma e admitido suas ações sem desculpas ou justificativas. (...) As pessoas que decidem abordar a questão e transformar sua vida talvez sintam que o arrependimento é uma estrada árdua a princípio, mas descobrirão que esse é um caminho infinitamente mais desejável ao provarem seus frutos” (“O evangelho do arrependimento”, *A Liahona*, março de 1983, pp. 3–4).

Ao confiarmos em Deus e criarmos coragem, decidimos trabalhar o 5º passo. Não tínhamos certeza se conseguiríamos superar o intenso sentimento de vergonha e o medo da rejeição. Alguns de nós começaram a compartilhar ou confessar, mas cederam ao medo e tiveram de tentar novamente. Oramos e pedimos a Deus que nos ajudasse a ter a força de que precisaríamos. Compartilhar e admitir nossos erros foi uma experiência poderosa. Ao fazermos isso, sentimos o amor de Jesus Cristo por nós, o que nos deu esperança de que tudo ficaria bem.

Embora nosso mentor tenha nos ajudado a escrever nosso inventário, precisamos compartilhar nosso inventário com ele ou com outra pessoa de confiança. Eles viram as coisas de uma perspectiva diferente e nos ajudaram a ver padrões que não conseguíamos ver. Eles nos ajudaram a compreender melhor nossa tendência de ter pensamentos e emoções negativas (tais como egoísmo, medo, orgulho, autocomiseração, inveja, justificação de nossos erros, raiva, ressentimentos, luxúria e assim por diante). Esses pensamentos e emoções refletem a natureza de nossos erros e são frutos deles. Mas nosso mentor conseguia ver o nosso lado bom e nos ajudou a ver o que temos de melhor.

Confessamos a nosso bispo ou presidente de ramo tudo que era ilegal ou que nos impedisse de ter uma recomendação para o templo. Se tivéssemos alguma dúvida sobre as coisas que deveríamos confessar, perguntávamos aos nossos líderes do sacerdócio. Nossa confissão envolvia buscar o perdão de Jesus Cristo por meio da oração e da devida autoridade do sacerdócio. Para quase todos nós, essa experiência foi libertadora. Nós nos libertamos de nossos fardos pesados e os colocamos aos pés do Salvador. Sentimos paz, alegria e amor. Foi uma experiência sagrada e gratificante.

Ações a serem efetuadas

Este é um programa voltado para a ação. Nosso progresso depende da aplicação consistente dos passos em nossa vida diária. Esse processo é conhecido como “trabalhar os passos”. As ações a seguir nos ajudam a nos achegarmos a Cristo e a recebermos a orientação e o poder necessários para dar o próximo passo em nossa recuperação.

Compartilhar nosso inventário do 4º passo com nosso mentor e confessar nossos pecados a Deus e às devidas autoridades do sacerdócio, conforme necessário

Alma advertiu seu filho Coriânton que ele deveria reconhecer as faltas dele e o mal que praticou (ver Alma 39:13). Essa advertência pode servir de guia e inspiração para trabalhar o 5º passo. Esse passo inclui compartilhar nosso inventário do 4º passo com outra pessoa, normalmente um mentor, que já passou pelo processo e pode nos ajudar a compartilhar tudo de um modo honesto e completo. Se não houver um mentor disponível, faça uma oração e escolha outra pessoa de confiança, de preferência alguém que esteja bem consolidado na recuperação. Evite qualquer pessoa que você suspeite que possa dar orientações impróprias, informações erradas ou que tenha dificuldade de manter sigilo. Também sugerimos cautela ao compartilhar esses inventários com os membros mais próximos da família. É importante nos aconselharmos com nosso bispo ou terapeuta para decidir quando devemos revelar nosso comportamento ao cônjuge a fim de evitar maiores danos à pessoa.

Jesus Cristo ensinou que a confissão é uma parte essencial do processo de arrependimento: “Desta maneira sabereis se um homem se arrepende de seus pecados — eis que ele os confessará e abandonará” (Doutrina e Convênios 58:43). Assim, confessamos nossos pecados ao Pai Celestial em nome de Jesus Cristo e buscamos Seu perdão. Além disso, devemos confessar nossas transgressões mais graves a um bispo ou presidente de ramo. Se não tiver certeza do que deve confessar, ouça sua consciência e esteja atento aos pecados sexuais ou a outros comportamentos imorais. Em caso de dúvida, lembre-se do convite: “Vinde



6º passo: Estarmos inteiramente prontos a deixar que Deus remova todas as nossas fraquezas de caráter.

Princípio-chave: mudança de coração

Muitos de nós obtivemos sucesso e cura por meio do 5º passo. Ficamos maravilhados e gratos pela transformação operada em nós mesmos. A maioria de nós descobriu que a dependência nos tentava com menor intensidade e menos frequentemente. Alguns de nós já tinham começado a ver as bênçãos da recuperação. Todos nós nos sentimos mais próximos do Pai Celestial e tivemos mais paz em nossa vida. Com essas mudanças tão poderosas, alguns de nós se perguntavam se isso era tudo o que precisávamos fazer. Mas ainda precisávamos de mais cura para continuar e manter nossa recuperação.

Notamos que a abstinência parecia tornar nossa fraqueza de caráter mais visível. Como não usávamos mais a dependência como uma fuga, podíamos ver nossos problemas com mais clareza. Tentamos controlar nossos pensamentos e sentimentos negativos, mas eles continuavam a reaparecer, assombrando-nos e ameaçando nossa vida nova de recuperação. Fomos tentados a usar nossos comportamentos dependentes e nossa própria vontade para tentar controlar nossas

fraquezas de caráter e lidar com o estresse, como fizemos no passado.

Aqueles que compreendiam as implicações espirituais da recuperação exortaram-nos a reconhecer que embora todas as mudanças externas de nossa vida tivessem sido maravilhosas, Jesus Cristo tinha mais bênçãos para nós. Nossos amigos nos ajudaram a ver que, se quiséssemos não apenas nos abster de nossa dependência, mas não sentir mais o desejo de voltar para ela, teríamos que passar por uma mudança no coração. Esse desejo por uma mudança de coração é o propósito do 6º passo.

Talvez você se pergunte como vai conseguir fazer essa mudança. O 6º passo, como os anteriores, pode parecer um desafio intransponível. Não se sinta desencorajado por esses sentimentos. Por mais doloroso que seja, talvez você tenha que admitir, como nós fizemos, que o reconhecimento e confissão de nossa fraqueza de caráter nos passos 4 e 5 não significavam que estávamos dispostos a abandoná-la. Pode ser que ainda nos apeguemos aos nossos velhos hábitos quando estivermos tentando lidar com o estresse.

Reconhecer que talvez estejamos tentando mudar a nós mesmos sem a ajuda de Deus é a coisa mais humilde

a ser feita. O 6º passo requer que entreguemos a Deus tudo que resta de nosso orgulho e vontade própria. Assim como o 1º e 2º passos, o 6º passo exige que nos humilhemos continuamente e admitamos nossa necessidade do poder redentor e transformador de Cristo. Afinal, o sacrifício expiatório Dele nos permitiu trabalhar cada passo até este ponto. O 6º passo não é exceção.

Quando nos achegarmos a Jesus Cristo e pedirmos ajuda para esse passo, não vamos nos desapontar. Se confiarmos Nele e tivermos paciência com o processo, veremos nosso orgulho ser substituído gradualmente pela humildade. Ele vai esperar pacientemente até que nos cansemos de nos esforçar para mudar por conta própria, sem ajuda. Assim que nos voltarmos para Ele, testemunharemos novamente Seu amor e poder. Em vez de nos apegarmos a velhos padrões de comportamento, podemos ter uma mente aberta à medida que o Espírito nos sugere gentilmente uma maneira melhor de viver. Nosso medo de mudar diminuirá à medida que percebemos que Jesus Cristo compreende a dor e o trabalho árduo que isso exige. Mais uma vez, isso acontece com o tempo e é diferente para cada um de nós. É um exercício de entrega contínua de nossas vontades ao Senhor. É um processo, não um evento único.

Conforme o processo de nos achegarmos a Cristo toma conta de nosso coração, nossas falsas crenças que alimentavam nossos pensamentos e sentimentos negativos serão substituídas pela verdade. Vamos nos fortalecer à medida que continuarmos estudando e aplicando a palavra de Deus. Pelo testemunho de outros, o Senhor nos ajudará a aprender que não estamos fora do alcance de Seu poder de cura. O desejo de culpar outros ou justificar nossa atitude em relação a esse processo desafiador será substituído pelo desejo de ser responsável perante Ele e submisso à vontade Dele. Por meio do profeta Ezequiel, o Senhor declarou: “E um novo coração vos darei, e porei dentro de vós um espírito novo; e tirarei o coração de pedra da vossa carne, e vos darei um coração de carne” (Ezequiel 36:26).

O Salvador quer nos abençoar e mudar nossa natureza. Ao permitirmos que Ele faça isso, nos tornaremos mais unidos a Ele, assim como Ele está unido ao Pai Celestial. O Salvador quer nos dar descanso do isolamento e do medo que contribuíram para nossa

dependência. Ele quer nos abençoar com Sua graça e poder que estão disponíveis para nós por meio de Seu sacrifício expiatório.

Ao cedermos às inspirações do Espírito e buscarmos em Deus a salvação, não apenas da dependência, mas da fraqueza de caráter, Ele mudará nossa disposição e nosso caráter se tivermos o desejo. Um desejo crescente de ser santificado por Deus nos preparará para uma mudança em nossa própria natureza. O presidente Ezra Taft Benson descreveu essa mudança da seguinte maneira:

“O Senhor trabalha de dentro para fora. O mundo opera de fora para dentro. O mundo procura tirar as pessoas da miséria. Cristo tira a miséria das pessoas e elas próprias se livram da miséria. O mundo procura moldar [as pessoas] modificando o ambiente em que vivem. Cristo modifica [as pessoas], que então transformam seu ambiente. O mundo procura moldar o comportamento humano; Cristo, porém, consegue mudar a natureza humana. (...)

Que nos convençamos de que Jesus é o Cristo, decidamos segui-Lo, sejamos mudados por Ele, guiados por Ele, consumidos por Ele e nascamos de novo” (“Nascido de Deus”, *A Liahona*, janeiro de 1986, pp. 4–5).

Ações a serem efetuadas

Este é um programa voltado para a ação. Nosso progresso depende da aplicação consistente dos passos em nossa vida diária. Esse processo é conhecido como “trabalhar os passos”. As ações a seguir nos ajudam a nos achegarmos a Cristo e a recebermos a orientação e o poder necessários para dar o próximo passo em nossa recuperação.

Estar disposto a mudar por meio do poder de Deus

Quando ouvimos falar do 6º passo, alguns de nós disseram: “É claro que estou pronto para que Deus remova minhas fraquezas!” Nós nos sentíamos derrotados por nossas muitas tentativas fracassadas de superar nossas fraquezas por conta própria. No entanto, ao ponderarmos e recebermos informações de nosso mentor, percebemos que estávamos mais

relutantes em abrir mão de nossas fraquezas do que imaginávamos.

O Espírito Santo e outras pessoas nos ajudaram a ver que muitas vezes usávamos nossas fraquezas como mecanismos de defesa ou como formas de inflar nosso ego. Por exemplo, alguns de nós recorreram ao ressentimento e a sentimentos de superioridade quando se sentiram ameaçados. Gostávamos de ter a sensação de estarmos certos, embora muitas vezes estivéssemos errados.

Alguns de nós nos rebaixamos e reduzimos nossa natureza divina para evitar que os outros nos machucassem. Presumimos que, se conseguíssemos nos insultar primeiro, qualquer outra pessoa que nos diminuísse teria simplesmente chegado à mesma conclusão que já tínhamos tirado.

Mas essa reação doentia diante dos desafios vinha de nossas fraquezas de caráter, não de nossos pontos fortes. Estávamos com medo de ficarmos mais vulneráveis se deixássemos de lado nossas fraquezas. Mas, quando deixamos Deus remover nossas fraquezas e trabalhamos com nosso mentor, descobrimos como Deus se importa conosco.

Convidamos você a despertar para o seu verdadeiro valor e a depositar sua confiança nos cuidados de Deus, e não em suas próprias defesas.

Encontrar conexão com outras pessoas em recuperação e na Igreja

Quando começamos a nos sentir mais à vontade com outras pessoas em recuperação, começamos a ver que elas eram mais parecidas conosco do que imaginávamos. Quando compartilhamos nossas histórias e ouvimos outras pessoas compartilharem as delas, nossa compaixão aumentou. Começamos a reconhecer a condição comum de todos os filhos de Deus e nos sentimos mais à vontade junto delas. Familiares, amigos e líderes da Igreja nos convidaram a voltar para a Igreja ou a fortalecer nossos compromentimentos atuais. Em vez de resistir ou inventar desculpas, decidimos ir à igreja. Gradualmente, descobrimos que muitas coisas que gostávamos nas reuniões de recuperação também faziam parte da adoração na igreja.

Quando fomos batizados, poucos de nós compreendiam o processo da verdadeira conversão que se estende por toda a vida. No entanto, o presidente Marion G. Romney explicou isso claramente: “Em alguém que esteja total e realmente convertido, o desejo por coisas contrárias ao evangelho de Jesus Cristo realmente desapareceu, sendo substituído pelo amor a Deus, com a firme e controladora determinação de guardar Seus mandamentos” (Conference Report, Conferência de Área Guatemala, 1977, p. 8).

Ao testemunharmos o milagre da recuperação contínua — primeiro dos comportamentos destrutivos ligados à dependência e depois da fraqueza de caráter — sentiremos a verdadeira conversão. Começaremos a despertar e voltaremos a ser nós mesmos, assim como o filho pródigo “[caiu] em si” (Lucas 15:17).

Estudo e compreensão

As seguintes escrituras e declarações dos líderes da Igreja podem ajudar em nossa recuperação. Podemos usá-las para meditação, estudo e registro em diário. Devemos nos lembrar de ser honestos e específicos ao escrever para tirar o máximo proveito disso.

Abandonar todos os seus pecados

“O rei disse: (...) Que deverei fazer para nascer de Deus, arrancar este espírito iníquo de meu peito e receber o Espírito de Deus, a fim de encher-me de júbilo? (...) Renunciarei a tudo quanto possuo; (...) para poder receber essa grande alegria. (...)”

O rei curvou-se diante do Senhor, de joelhos; sim, prostrou-se por terra e clamou de todo o coração, dizendo:

Ó Deus, (...) abandonarei todos os meus pecados para conhecer-te, para que eu possa ser levantado dentre os mortos e salvo no último dia” (Alma 22:15,17–18).

- Leia novamente esses versículos com atenção. Que obstáculos, inclusive atitudes e sentimentos, estão impedindo que eu abandone “todos os meus pecados” e receba mais plenamente o Espírito do Senhor?



7º passo: Humildemente pedir ao Pai Celestial que remova nossas imperfeições

Princípio-chave: humildade

Todos os passos anteriores nos prepararam para este passo. O 1º passo nos ajudou a ser humildes e a admitir que éramos incapazes diante de nossa dependência. O 2º e o 3º passos nos ajudaram a ter fé e confiança suficientes no Senhor para pedir-Lhe ajuda. Nosso inventário do 4º passo nos ajudou a ver nosso caráter e comportamento com mais clareza. Trabalhar o 5º passo demonstrou nossa coragem de sermos honestos com Deus, com nós mesmos e com outras pessoas. O 6º passo nos ajudou a estar prontos e dispostos a abandonar nossas fraquezas de caráter. Agora estamos prontos para o 7º passo. Nós nos concentramos em “COMO” trabalhar cada passo: ser humilde, ter a mente aberta e estar disposto.

Todos os passos exigem humildade, mas o 7º passo exige isso de um modo mais explícito: “Pedir humildemente ao Pai Celestial que remova nossas imperfeições”. Enquanto trabalhávamos nos primeiros passos da recuperação, aprendemos que, por mais que tentemos por conta própria, não podemos mudar nem encontrar a recuperação sem a ajuda do Senhor. Este passo não é diferente. O guia *Sempre Fiéis* define “humildade” da seguinte maneira: “Ser humilde é reconhecer com gratidão a nossa dependência do Senhor — compreender que temos constante

necessidade de Seu apoio” (*Sempre Fiéis: Tópicos e perguntas do evangelho*, 2004, p. 99).

Alguns de nós começaram a retomar os velhos hábitos e tentaram mudar por conta própria. Mas, ao reconhecermos nossas muitas falhas e fraquezas, aprendemos que precisamos confiar no Senhor para que Ele nos ajude a mudar. Ao trabalhar o 7º passo, não fomos dispensados do trabalho que nos cabia fazer. Precisávamos ser pacientes e “prosseguir com firmeza em Cristo” (2 Néfi 31:20). Precisávamos de lembretes constantes para nos voltarmos para Deus e pedirmos Sua ajuda.

Ficávamos imaginando como esses milagres aconteceriam para nós. É diferente para cada um de nós, mas há alguns pontos em comum. Raramente as pessoas passam por mudanças dramáticas e repentinas em seu caráter; o processo gradual do 6º e 7º passos geralmente ocorre da maneira descrita pelo élder David A. Bednar:

“Como membros da Igreja, tendemos a enfatizar tanto as maravilhosas e dramáticas manifestações espirituais, que podemos deixar de apreciar e até podemos subestimar o padrão costumeiro pelo qual o Espírito Santo realiza Sua obra. A própria ‘simplicidade do método’ de receber aos poucos impressões espirituais

pequenas” (“O espírito de revelação”, *A Liahona*, maio de 2011, pp. 88–89).

Quando decidimos nos render a Deus e alinhar nossa vontade com a Dele, nossos dias são repletos de pequenos momentos em que Ele nos convida a fazer uma pausa em nossas respostas antigas e reativas e, em vez disso, confiar em Seu poder para ajudar, elevar e amar. A irmã Rebecca L. Craven ensinou: “Não fiquem desanimadas. A mudança é um processo de uma vida inteira. Sinto-me grata pela paciência do Senhor para conosco em nosso empenho de mudar” (“Oferecer nossa mudança”, *Liahona*, novembro de 2020, p. 59).

Quer nossa dependência seja o álcool, as drogas, os jogos de azar, a luxúria sexual, os padrões alimentares autodestrutivos, os gastos compulsivos, ou outros comportamentos e substâncias que usamos para lidar com o estresse da vida, o Salvador “[nos socorrerá] de acordo com [nossas] enfermidades” (Alma 7:12). Quando estamos dispostos a mudar ao nos achegarmos a Jesus Cristo, experimentamos Seu poder de cura.

Enquanto trabalhamos esse passo, muitos de nós descobrimos que tínhamos de lutar contra a tendência de nos sentirmos envergonhados. Olhar para nossas imperfeições trouxe à tona a sensação de que não éramos tão bons assim ou que, mais uma vez, havíamos fracassado. Mas trabalhar os passos e vir a Cristo nos proporcionou uma nova forma de olhar para nós mesmos. Sentimos o amor de Deus por nós como Seus filhos e filhas amados. Esse amor nos ajudou a combater os sentimentos de vergonha e autocomiseração.

Começamos a ver nossas imperfeições e fraquezas como oportunidades de pedir humildemente a ajuda de Deus para avançar em nossa jornada de recuperação.

Ações a serem efetuadas

Este é um programa voltado para a ação. Nosso progresso depende da aplicação consistente dos passos em nossa vida diária. Esse processo é conhecido como “trabalhar os passos”. As ações a seguir nos ajudam a nos achegarmos a Cristo e a recebermos a orientação e o poder necessários para dar o próximo passo em nossa recuperação.

Pedir a Deus para fazer aquilo que não conseguimos fazer por nós mesmos

Como podemos aplicar o 7º passo diariamente? Fazemos uma pausa durante o dia nos momentos em que nossa vontade própria ressurgue ou quando percebemos nossas fraquezas. Nesses momentos, nós nos rendemos e ouvimos. Lembramos que não temos poder para mudar a nós mesmos sem ajuda e confiamos que o Senhor pode nos mudar. Então, seguimos em frente confiando Nele. Deixamos de lado o que não podemos fazer e pedimos a Deus que nos ajude.

Para isso, é necessário recorrer a Deus em oração. “Cada um de nós tem problemas que não podem ser solucionados e fraquezas que não podemos sobrepujar sem nos achegarmos, por meio da oração, a uma fonte de força superior” (James E. Faust, “A oração como corda salva-vidas”, *A Liahona*, julho de 2002, p. 62).

Quando oramos de forma significativa e com propósito, temos acesso ao amor de Deus. Quando reservamos um tempo e procuramos um lugar tranquilo para nos conectarmos com o divino, podemos construir e fortalecer nosso relacionamento com Deus. Se mantivermos uma oração simples em nosso coração, como, por exemplo, “Senhor, que queres que eu faça?” (Atos 9:6) ou “Seja feita a tua vontade” (Doutrina e Convênios 109:44), vamos nos lembrar continuamente de nossa total dependência do Senhor. Nosso amor por Deus e Seu amor por nós nos ajudarão a formar um relacionamento ao qual poderemos nos dedicar totalmente.

Estudar as orações sacramentais

As orações sacramentais são expressões maravilhosas da humildade e da intenção inerentes ao 7º passo. Todas as semanas, temos a oportunidade de partilhar o sacramento e meditar nas palavras das orações sacramentais.

Sugerimos que você leia Morôni 4:3; 5:2 e aplique humildemente essas palavras sagradas usando sua própria voz, como segue: “Ó Deus, Pai Eterno, [eu] te [rogo] em nome de teu Filho, Jesus Cristo, que abençoe e santifique este pão para [a minha alma] e de todos os que partilharem dele, para que [eu o coma] em lembrança do corpo de teu Filho e [testifique] a ti,

ó Deus, Pai Eterno, que [desejo] tomar sobre [mim] o nome de teu Filho e recordá-lo sempre e guardar os mandamentos que ele [me] deu, para que [eu possa] ter sempre [comigo] o seu Espírito” (Morôni 4:3).

Ao pensarmos nas orações sacramentais dessa forma, podemos nos aproximar do Salvador de forma mais pessoal, com coração quebrantado e espírito contrito. Ao refletirmos sobre nossas fraquezas ou sobre os erros que possamos ter cometido, podemos voltar nosso coração para Ele. Podemos pedir a Ele que nos ajude a nos arrepender, a nos tornarmos melhores e a eliminar essas imperfeições.

Estudo e compreensão

As seguintes escrituras e declarações dos líderes da Igreja podem ajudar em nossa recuperação. Podemos usá-las para meditação, estudo e registro em diário. Devemos nos lembrar de ser honestos e específicos ao escrever para tirar o máximo proveito disso.

Sua graça basta.

“E se os homens vierem a mim, mostrar-lhes-ei sua fraqueza. E dou a fraqueza aos homens a fim de que sejam humildes; e minha graça basta a todos os que se humilham perante mim; porque caso se humilhem perante mim e tenham fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles” (Éter 12:27).

Sendo mortais e imperfeitos, todos nós estamos sujeitos a muitas fraquezas. Nesse versículo, o Senhor explica que Seu propósito ao permitir que passemos pela mortalidade e enfrentemos tais fraquezas é nos ajudar a ser humildes. Observe que *decidimos* nos humilhar.

- O que a frase “Minha graça basta a todos” significa para mim?

- Será que tenho fé que a graça do Senhor basta para mim?

- O que significa me humilhar perante o Senhor?

Tomar sobre nós o nome de Cristo

“E agora, por causa do convênio que fizestes, sereis chamados progênie de Cristo, filhos e filhas dele, (...)

Quisera, portanto, que tomásseis sobre vós o nome de Cristo, todos vós que haveis feito convênio com Deus de serdes obedientes até o fim de vossa vida. (...)

Aquele que fizer isto se encontrará à mão direita de Deus, porque saberá o nome pelo qual é chamado; porque será chamado pelo nome de Cristo” (Mosias 5:7-9).

- O que significa ser chamado pelo nome de Cristo e representá-Lo?

- O que preciso fazer para me encontrar à mão direita de Deus?

- Qual o convênio que faço ao ser batizado e ao tomar o sacramento? (Ver Mosias 5:7-9; 18:8-10, 13; Doutrina e Convênios 20:77, 79.)



8º passo: Fazer uma relação de todas as pessoas a quem prejudicamos e nos dispormos a reparar os danos a elas causados.

Princípio-chave: preparar-se para a reconciliação

Antes de começar nossa recuperação, nosso estilo de vida de dependência era como um tornado cheio de energia destrutiva que irrompia em nossos relacionamentos, deixando grande devastação para trás. Ao trabalharmos o 7º passo, sentimos o poder de cura da misericórdia do Salvador e ficamos ansiosos para restaurar relacionamentos desfeitos. O 8º passo é uma oportunidade de fazer uma lista das pessoas e instituições que prejudicamos e, em seguida, fazer um plano para corrigir e reconstruir nossos relacionamentos.

Conforme trabalhamos os passos da recuperação, descobrimos que um dos aspectos inspiradores dos 12 passos é a ordem em que estão escritos. Geralmente, há um passo de preparação que vem antes de um passo que exige muita coragem. O 8º passo, juntamente com todos os passos anteriores, é a nossa preparação para o 9º passo, que exige coragem além do normal.

Aprendemos com as pessoas que já trabalharam o 8º passo que tentar se reconciliar de forma apressada,

sem planejamento e impulsivamente pode ser tão prejudicial quanto não fazer a reconciliação. Portanto, dedicamos tempo para orar; buscamos conselhos de pessoas em quem confiamos, como nosso mentor ou os líderes da Igreja; e fazemos um plano. Essa preparação no 8º passo nos impediu de prejudicar ainda mais nossos relacionamentos quando começamos a entrar em contato com as pessoas no 9º passo.

Fazer uma lista

Antes de conseguirmos reconstruir nossos relacionamentos, precisamos identificar os relacionamentos que foram prejudicados. Usamos o inventário que fizemos no 4º passo para preparar nossa lista. Ao examinarmos nosso inventário em espírito de oração, o Espírito nos ajudou a identificar os relacionamentos que havíamos prejudicado. Aqueles que fizeram uma tabela quando trabalharam o 4º passo tiveram mais facilidade em identificar essas pessoas e instituições (consulte o apêndice para ver um exemplo de tabela).

As orientações a seguir nos ajudaram a fazer nossa lista. Perguntamos a nós mesmos: “Há alguém em minha vida, no passado ou no presente, de quem me

sinto constrangido, desconfortável ou envergonhado?” Escrevemos o nome das pessoas e resistimos à tentação de justificar nossos sentimentos ou desculpar as ações negativas que adotamos contra elas. Incluímos pessoas que tivemos a intenção de magoar e pessoas que não tivemos a intenção de magoar. Incluímos pessoas que já faleceram e pessoas que não temos ideia de como entrar em contato. Vamos nos concentrar nesses casos especiais quando trabalharmos o 9º passo. Ao trabalharmos o 8º passo, nós nos concentramos em ter coragem para sermos honestos.

Tentamos não deixar passar coisas pequenas. Pensamos honestamente em como prejudicamos outras pessoas quando nos entregamos à nossa dependência, mesmo que não tenhamos sido agressivos com elas. Fizemos uma lista de entes queridos e amigos que prejudicamos por sermos pessoas rancorosas, irresponsáveis, irritadiças, críticas, impacientes, desonestas e desonrosas. Se, de alguma forma, contribuímos para aumentar o fardo de outra pessoa, devemos incluí-la em nossa lista. Tentamos fazer uma lista de todos os que foram afetados pelas mentiras que contamos, pelas promessas que quebramos e pelas formas como manipulamos ou usamos essas pessoas. Pensamos em pessoas que não havíamos perdoado e também as incluímos em nossa lista.

Depois de relacionar todas as pessoas que prejudicamos, acrescentamos mais um nome à lista: o nosso. Quando cedemos à nossa dependência, prejudicamos a nós mesmos da mesma forma que aos outros. A melhor maneira de nos reconciliar conosco é viver em recuperação da dependência. Deus pode nos ajudar a nos perdoar e a nos reconciliar conosco. Quando sentimos o amor e o perdão de Deus, nossos sentimentos de vergonha foram substituídos pela disposição de nos reconciliar.

Tornar-se disposto

Depois de fazer nossa lista, precisamos estar dispostos a nos reconciliar. Para muitos de nós, é difícil fazer uma lista de pessoas e instituições que prejudicamos sem ficarmos perturbados pelo nosso ressentimento em relação àqueles que também nos prejudicaram. As pessoas geralmente ficam presas em um ciclo terrível de ressentimento mútuo. Para romper esse ciclo, é preciso que alguém esteja disposto a perdoar.

Quando confessamos sinceramente nossos sentimentos negativos, Deus nos ajuda a romper o ciclo de ressentimento mútuo. Ele nos mostrou que precisamos perdoar os outros assim como Ele nos perdoa. Na parábola do homem que foi perdoado de todas as suas dívidas, mas não queria perdoar os outros, seu senhor lhe disse: “Servo malvado, perdoei-te toda aquela dívida, porque me suplicaste; não devias tu igualmente ter compaixão do teu companheiro, como eu também tive misericórdia de ti?” (Mateus 18:32–33).

Enquanto lutamos para estar dispostos a nos reconciliar com as pessoas que nos magoaram, imploramos pela graça de Cristo para nos ajudar a estender a elas a mesma misericórdia que Ele tem para conosco. Seguimos o conselho do Salvador de orar pelo bem-estar deles e pedimos que recebessem todas as bênçãos que desejaríamos para nós mesmos (ver Mateus 5:44).

Enquanto trabalhamos o 8º passo, devemos nos lembrar de que não se trata de um exercício para causar vergonha a ninguém, nem a nós mesmos nem aos outros. Nossa experiência mostra que o Salvador aliviará o fardo da culpa e da vergonha quando analisamos com honestidade nossos relacionamentos problemáticos e a nossa parte neles. No 8º passo, começamos a nos relacionar conosco, com os outros e com a vida com um novo coração. Começamos a sentir paz em nossa vida, em vez de contendas e negatividade.

Passamos a estar dispostos a parar de julgar as pessoas injustamente e de fazer um levantamento da vida e das falhas delas. Passamos a estar dispostos a deixar de minimizar nosso próprio comportamento negativo ou arrumar desculpas para ele. Quando estamos dispostos a nos reconciliar, sentimos a paz de saber que o Pai Celestial está satisfeito com nossos esforços. Esse passo nos ajudou a tomar as medidas que permitem que o Salvador nos liberte de nossos erros do passado. A disposição de buscar a reconciliação nos preparou para trabalhar o 9º passo.

Ações a serem efetuadas

Este é um programa voltado para a ação. Nosso progresso depende da aplicação consistente dos passos em nossa vida diária. Esse processo é conhecido como “trabalhar os passos”. As ações a seguir nos ajudam a

nos achegarmos a Cristo e a recebermos a orientação e o poder necessários para dar o próximo passo em nossa recuperação.

Fazer uma lista das pessoas que você possa ter ofendido ou prejudicado

Nosso mentor nos orientou enquanto preparamos nossa lista e, mais uma vez, descobrimos que escrever é fundamental. Muitos de nós usaram o seguinte roteiro para ajudar a manter o processo simples, mas concreto.

Primeiro, usando nosso inventário do 4º passo, fizemos uma lista das pessoas ou instituições com as quais precisávamos entrar em contato.

Ao lado de cada item, apresentamos um breve motivo para a necessidade de reconciliação.

Depois, guiados pelo Espírito, fizemos um plano para entrar em contato com as pessoas da nossa lista, seja pessoalmente, por telefone, por carta ou e-mail. Repassamos nosso plano com nosso mentor ou conselheiros de confiança.

Por fim, incluímos uma data limite. Deixamos um espaço para informar a data em que entramos em contato com a pessoa e o resultado do contato. (A tabela no apêndice é uma ferramenta muito útil.)

Perdoar

É difícil pedir perdão às pessoas que nos magoaram. Se você tiver dificuldades com isso, talvez seja melhor escrever primeiro uma lista das pessoas que você precisa perdoar e, em seguida, escrever uma lista das pessoas a quem precisa pedir perdão. Talvez você se surpreenda ao descobrir que alguns nomes aparecem nas duas listas.

Precisamos ser pacientes conosco enquanto nos esforçamos, em espírito de oração, para perdoar as pessoas que listamos. O presidente James E. Faust disse: “A maioria de nós precisa de tempo para lidar com a dor e a perda. Podemos encontrar todo tipo de motivo para adiar o perdão. Um desses motivos é esperar que o ofensor se arrependa [e se reconcilie conosco] para depois perdoá-lo. Mas essa demora faz com que deixemos de usufruir a paz e a felicidade que poderíamos ter. A insensatez de reviver mágoas antigas não nos traz felicidade. (...) Se pudermos perdoar

de coração aqueles que nos causaram dor e mágoa, passaremos a desfrutar de um grau mais elevado de autoestima e bem-estar” (“O poder de cura do perdão”, *A Liahona*, maio de 2007, p. 68).

Perdoar alguém não significa que aceitamos as más escolhas da pessoa ou que permitimos que ela continue nos tratando mal. Mas perdoar permite que avancemos no sentido espiritual, emocional e físico. Assim como aqueles que nos magoaram estão em cativeiro, nossa falta de vontade em perdoá-los pode nos manter cativos. Ao perdoarmos, abandonamos sentimentos que, nas palavras do presidente Thomas S. Monson, têm o poder de germinar, se espalhar e acabar destruindo (ver Thomas S. Monson, “O perigo das cunhas ocultas”, *A Liahona*, julho de 2007, p. 6). Perdoar também nos ajuda a ter o Espírito com mais abundância e a continuar no caminho do discipulado. Como o presidente Dieter F. Uchtdorf, que na época servia na Primeira Presidência, nos lembrou: “O céu está cheio de pessoas que têm em comum o seguinte: elas foram perdoadas. E elas perdoam” (“Os misericordiosos obterão misericórdia”, *A Liahona*, maio de 2012, p. 77).

Orar para desenvolver caridade

Embora você possa estar tão apavorado quanto nós estávamos quanto à necessidade de reconciliação, testificamos que, com a ajuda do Salvador, você estará disposto a encontrar as pessoas da sua lista quando surgir a oportunidade. Nós nos preparamos para nos reconciliar orando para termos a coragem de viver pela fé em Deus, não com medo do que as pessoas possam fazer ou dizer. E tentamos seguir os princípios do evangelho em vez de sentir vergonha ou medo. Um dos poderosos princípios que nos ajudaram foi a caridade, “o puro amor de Cristo” (Morôni 7:47).

Antes de trabalhar o 8º passo, para muitos de nós foi surpreendente sentir o amor de Jesus Cristo apesar de todas as nossas imperfeições. O amor *Dele* nos fez sentir um grande amor *por Ele* e nos deu o desejo de segui-Lo. Ao nos esforçarmos ao máximo para segui-Lo, ficamos repletos de Seu amor por nós e pelos outros. Oramos por caridade e, com o tempo, nos sentimos mais dispostos a perdoar as pessoas e a buscar a reconciliação. Também encontramos uma medida maior de amor e perdão em relação a nós mesmos. Pedimos a Deus que tocasse o coração das pessoas da

nossa lista para que tivessem caridade por nós e oramos pedindo forças para aceitar qualquer resultado.

Ao orarmos por caridade, para muitos de nós foi proveitoso escolher uma pessoa de nossa lista e deliberadamente nos ajoelharmos e orarmos por ela todos os dias durante duas semanas. Nossa lista de reconciliação nos ajudou a ser específicos em nossas orações ao Pai Celestial sobre os nossos sentimentos não resolvidos. Continuamos a orar, mesmo não sendo muito sinceros no início, e, por fim, fomos abençoados com um milagroso sentimento de compaixão. Mesmo em situações extremas, Deus abençoou as pessoas que oraram pedindo caridade para perdoar e se reconciliar.

- Quais são as outras ações que preciso tomar para estar em paz com as pessoas em minha vida?

Estudo e compreensão

As seguintes escrituras e declarações dos líderes da Igreja podem ajudar em nossa recuperação. Podemos usá-las para meditação, estudo e registro em diário. Devemos nos lembrar de ser honestos e específicos ao escrever para tirar o máximo proveito disso.

Pacíficos seguidores de Cristo

“Falarei a vós que sois da igreja, que sois os pacíficos seguidores de Cristo e que haveis recebido esperança suficiente para entrardes no descanso do Senhor de agora em diante, até que descanseis com ele no céu.

E agora, meus irmãos, julgo estas coisas a respeito de vós, devido a vossa conduta pacífica para com os filhos dos homens” (Morôni 7:3–4).

Nos primeiros sete passos, começamos o processo de nos tornarmos pacíficos seguidores de Cristo. Quando estamos em paz com o Senhor, ficamos mais preparados para estar em paz com os outros.

- Como o fato de trabalhar os passos da recuperação em ordem me ajuda a me tornar um pacífico seguidor de Cristo?

O perfeito amor de Deus

“Não há temor no amor, antes o perfeito amor lança fora o temor; porque o temor tem o castigo, e o que teme não está perfeito em amor.

Nós (...) amamos [a Deus] porque ele nos amou primeiro” (1 João 4:18–19).

- Como posso confiar no perfeito amor de Deus por mim e pela pessoa de quem busco o perdão?



9º passo: Se for possível, fazer restituição direta a todas as pessoas a quem prejudicamos.

Princípio-chave: reconciliação

Ao passarmos para o 9º passo, estávamos prontos para pedir perdão. Como os arrependidos filhos de Mosias que seguiram “procurando zelosamente reparar todos os danos que haviam causado” (Mosias 27:35), desejávamos nos reconciliar. Ainda assim, ao enfrentarmos o 9º passo, sabíamos que não poderíamos realizar nosso desejo a menos que Deus nos abençoasse com Seu Espírito. Precisávamos de coragem, bom senso, sensibilidade, prudência e da oportunidade adequada. A maioria de nós não possuía essas qualidades naquele momento. Percebemos que o 9º passo novamente colocaria à prova nossa disposição de nos humilhar e de procurar a ajuda e a graça do Senhor.

Devido a nossas experiências nesse processo desafiador, damos algumas sugestões. É muito importante não sermos impulsivos ou descuidados ao tentarmos nos reconciliar. É igualmente importante não procrastinar. Muitas pessoas em recuperação tiveram uma recaída quando permitiram que o medo as impedisse de procurar a reconciliação. Precisamos orar pedindo a orientação do Senhor a respeito de quando e como nos reconciliarmos. Além disso, vale a pena conversar com nosso mentor, com os líderes da Igreja ou com outras pessoas em quem confiamos.

Às vezes, podemos ser tentados a evitar encontrar uma pessoa de nossa lista. Recomendamos, porém, que você resista a essa tentação, a menos, é claro, que uma restrição legal o impeça de encontrar uma determinada pessoa. Quando somos humildes e honestos e fazemos esforços sensatos para encontrar alguém pessoalmente, podemos reparar relacionamentos danificados. Deixamos que as pessoas saibam que estamos entrando em contato com elas para nos reconciliar. Respeitamos o desejo delas se demonstrarem que não desejam falar sobre o assunto. Se nos derem a oportunidade de pedir desculpas, devemos ser breves e específicos sobre o problema. Devemos tomar cuidado para não dar desculpas ou manipular as pessoas que abordamos. O propósito da reconciliação não é justificar nosso comportamento ou criticar as pessoas; o propósito é admitir nossos erros, pedir desculpas e nos reconciliar, sempre que possível. Não devemos discutir com as pessoas, mesmo que a resposta delas não seja favorável ou receptiva. Nós nos aproximamos humildemente de cada pessoa e oferecemos a reconciliação, não justificativas.

Pode ser particularmente desafiador pedir desculpas por determinadas ações. Por exemplo, talvez tenhamos que tratar de assuntos que podem ter repercussões legais, como roubo ou abuso. Podemos nos sentir tentados a reagir de forma exagerada, dar desculpas ou

evitar a reconciliação. Devemos buscar, em espírito de oração, o conselho de líderes da Igreja e profissionais antes de agir nesses casos graves.

Em outros casos, talvez não nos reconciliemos diretamente. A pessoa pode ter falecido ou talvez não saibamos onde ela mora. Nesses casos, nós ainda podemos nos reconciliar indiretamente. Podemos escrever uma carta à pessoa expressando nosso pesar e nosso desejo de uma reconciliação, mesmo que a carta não possa ser entregue. Podemos encontrar alguém que nos lembre daquela pessoa e fazer alguma coisa para ajudar essa pessoa, ou podemos fazer algo anonimamente para ajudar um familiar da pessoa.

Em alguns casos, podemos ter feito coisas que não conseguimos reverter. O élder Neil L. Andersen ensinou:

“Há muitos erros que não podem ser corrigidos pela pessoa que magoou ou ofendeu, e há dor e sofrimento que não podem ser totalmente reparados. Mas nunca despreze a generosa restituição que você pode oferecer, o sofrimento que você pode aliviar, mesmo que o amor, a pureza, a virtude, a confiança e o respeito sejam impossíveis de serem restaurados sem a intervenção do Senhor. Para alguns pecados, a única maneira de fazer uma restituição pode ser abençoando a vida de outras pessoas e sendo um instrumento nas mãos do Senhor para levar sua bondade e graça a outras pessoas” (*The Divine Gift of Forgiveness*, 2019, pp. 218, 221).

A partir do momento em que decidimos adotar esses princípios verdadeiros como nosso novo estilo de vida, começamos a nos reconciliar. Nós mudamos a nossa maneira de viver e, quando vivemos em recuperação, isso abençoa todos ao nosso redor.

Em algumas situações, tentar abordar uma pessoa buscando a reconciliação pode ser doloroso ou até mesmo prejudicial para ela. Se você acha que pode ser seu caso, debata a situação com seu mentor ou um conselheiro de confiança. Esse passo da recuperação não deve jamais causar mais danos ou sofrimento a outras pessoas.

Depois de reparar a maioria de nossas ações do passado, talvez ainda existam uma ou duas pessoas que não conseguimos encarar. Muitos de nós lidamos com essa mesma realidade. Recomendamos que você busque o Senhor em sincera oração. Se ainda tiver

medo ou raiva de alguém, provavelmente é melhor que você adie seu encontro com ela. Podemos superar os sentimentos negativos orando para ter caridade e ver a pessoa da mesma maneira que o Senhor. Podemos buscar razões positivas que justifiquem os benefícios da restituição e da reconciliação. Se fizermos essas coisas e formos pacientes, o Senhor pode e vai nos dar a oportunidade milagrosa de buscar o perdão de todos os que estão em nossa lista, à Sua própria maneira e em Seu próprio tempo.

Em alguns casos, a pessoa não nos perdoa ou é incapaz de nos perdoar. Outras pessoas talvez nos perdoem, mas não querem se reconciliar nem ter um relacionamento conosco. Embora isso possa ser desanimador ou doloroso para nós, é importante respeitar seus sentimentos e honrar seu arbítrio. O 9º passo consiste em fazer a nossa parte para a reconciliação. Esse passo não requer que a outra pessoa nos perdoe ou se reconcilie conosco. Quando fazemos nossa parte, esforçando-nos honestamente para obter a reconciliação, trabalhamos o 9º passo e avançamos em nossa jornada de recuperação.

Ações a serem efetuadas

Este é um programa voltado para a ação. Nosso progresso depende da aplicação consistente dos passos em nossa vida diária. Esse processo é conhecido como “trabalhar os passos”. As ações a seguir nos ajudam a nos achegarmos a Cristo e a recebermos a orientação e o poder necessários para dar o próximo passo em nossa recuperação.

Abordar outras pessoas

No 8º passo, fizemos uma lista e, em espírito de oração, consideramos quando e como abordar as pessoas de nossa lista. Debates nossos planos com nosso mentor ou consultor de confiança e, então, ficamos prontos para o 9º passo: entrar em contato com as pessoas de nossas listas (se possível e apropriado). Quando entramos em contato com as pessoas para nos reconciliarmos, não precisamos entrar em detalhes sobre nossa dependência. Mas devemos compartilhar os detalhes necessários para que entendam melhor por que precisamos falar com elas.



10º passo: Continuar a fazer um inventário pessoal e, quando estivermos errados, nós o admitirmos prontamente.

Princípio-chave:
responsabilidade diária

O 10º passo nos ajuda a progredir em nosso novo estilo de vida com uma mentalidade espiritual. Trata-se de assumir nossa responsabilidade todos os dias por meio de uma avaliação pessoal, aceitar o que descobrimos e nos arrepender imediatamente. Não somos perfeitos e continuaremos a cometer erros durante a vida e em nossa recuperação. Alguns de nós podem se preocupar achando que não conseguiremos progredir em nossa recuperação a menos que concluamos cada etapa perfeitamente ou vivamos sem erros. O 10º passo nos protege contra a pressão de ter uma vida perfeita. Somos lembrados de que precisamos continuamente do Senhor à medida que progredimos em nossa recuperação.

No Livro de Mórmon, Alma ensinou que uma poderosa mudança no coração requer fé na Redenção e na Ressurreição de Cristo (ver Alma 5:14–15). Usando o cenário do dia do julgamento e fornecendo vários exemplos de perguntas que podemos fazer a nós mesmos, Alma enfatizou o papel fundamental da autoavaliação honesta para nos abirmos ao poder

redentor de Cristo. Podemos aplicar esse princípio fazendo o tipo de pergunta que Alma sugeriu sobre nossos sentimentos, pensamentos, motivações e conduta. A avaliação pessoal diária e a ajuda redentora do Senhor podem nos impedir de sucumbir à negação, à complacência e à recaída.

O incrível processo de recuperação consiste em permitir que o Senhor mude nossos pensamentos, nossos sentimentos e nosso coração. Como resultado, nosso comportamento mudará. Aqueles que nos precederam nos incentivaram a ficar atentos ao orgulho em todas as suas formas e a apresentar humildemente nossas fraquezas ao Pai Celestial. A responsabilidade diária nos ajuda a reconhecer quando precisamos de ajuda e nos impede de voltar aos velhos hábitos.

É normal ter pensamentos e sentimentos negativos. Quando nos preocupamos ou sentimos autocomiseração, ansiedade, ressentimento, desejos lascivos ou medo, podemos nos voltar imediatamente para o Pai e pedir que Ele nos abençoe com paz e perspectiva. Podemos também descobrir que ainda estamos nos apegando a crenças negativas. Podemos pedir ao Pai Celestial que nos ajude a fazer um esforço honesto para mudar. Ao trabalhar o 10º passo,

não sentimos mais a necessidade de nos justificar, racionalizar ou culpar. Nossa meta é manter nosso coração aberto e nossa mente concentrada no Salvador e em Sua graça.

Trabalhamos o 10º passo fazendo um inventário diário. Ao planejarmos nosso dia, examinamos em espírito de oração nossas ações e possíveis motivações: estamos fazendo muito ou pouco? Estamos cuidando de nossas necessidades básicas espirituais, emocionais e físicas? Estamos servindo ao próximo? Há alguma situação em nosso dia que seja difícil ou estressante? Precisamos da ajuda de outras pessoas para lidar com essas dificuldades? Percebemos algum comportamento ou padrão de pensamento antigo? Essas perguntas nos ajudam a viver com determinação, fortalecem nossa recuperação e nos aproximam de Jesus Cristo.

Podemos nos avaliar a qualquer momento, reservando um tempo para pensar, ponderar e aplicar os passos que aprendemos. Quando nos encontramos em um momento de crise, podemos perguntar a nós mesmos e a Deus: “Que fraqueza de caráter está aflorando em mim? O que fiz para contribuir para esse problema? Há algo que eu possa dizer ou fazer, sem fingimento, que conduzirá a uma solução respeitosa para mim e para outra pessoa?” Devemos nos lembrar: “O Senhor tem todo o poder. Vou entregar isso a Ele e confiar Nele”.

Sempre que adotarmos uma ação negativa em relação a outra pessoa, devemos nos reconciliar o mais rápido possível. É importante jogar fora nosso orgulho e lembrar que dizer sinceramente “errei” geralmente é tão importante para reparar um relacionamento quanto dizer “amo você”.

No final do dia, avaliamos como foram as coisas. Como nos saímos? Ainda precisamos nos aconselhar com o Senhor sobre qualquer comportamento, pensamento ou sentimento negativo? Podemos conversar também com um familiar, amigo, mentor ou conselheiro de confiança para nos ajudar a ver as coisas com mais clareza.

É claro que continuaremos cometendo erros, apesar de todos os nossos esforços. Mas a responsabilidade diária representa um compromisso de aceitar a responsabilidade por esses erros. Ao examinarmos nossos pensamentos e ações todos os dias, resolvê-los

e nos arrependermos por meio do Salvador, os pensamentos e sentimentos negativos desaparecerão.

“Nada é mais libertador, mais enobrecedor ou mais crucial para nosso progresso individual do que um enfoque constante, diário no arrependimento. O arrependimento não é um evento, mas um processo. Ele é a chave para a felicidade e a paz de consciência. Quando acompanhado da fé, o arrependimento permite que tenhamos acesso ao poder da Expição de Jesus Cristo [ver 2 Néfi 9:23]” (Russell M. Nelson, “Podemos agir melhor e ser melhores”, *Liahona*, maio de 2019, p. 67).

A responsabilidade diária, ou arrependimento diário, nos ajuda a experimentar a alegria e liberdade que o Salvador nos oferece. Não mais vivemos isolados do Senhor ou de outras pessoas. Podemos ter força e fé para enfrentar as dificuldades e superá-las. Podemos nos regozijar com nosso progresso e confiar que essa prática e a paciência garantirão a continuidade da recuperação.

Ações a serem efetuadas

Este é um programa voltado para a ação. Nosso progresso depende da aplicação consistente dos passos em nossa vida diária. Esse processo é conhecido como “trabalhar os passos”. As ações a seguir nos ajudam a nos achegarmos a Cristo e a recebermos a orientação e o poder necessários para dar o próximo passo em nossa recuperação.

Preparação espiritual para cada dia

Uma parte importante da responsabilidade diária é planejar o dia, seguir os planos e analisar como as coisas aconteceram no final do dia. Quando fazemos isso deliberadamente, ficamos protegidos para não voltarmos aos velhos hábitos.

O élder David A. Bednar nos aconselha a preparar nosso dia com o Senhor pela manhã: “Uma oração significativa pela manhã é um elemento importante na criação espiritual de cada dia — e precede a criação física, ou a execução propriamente dita de cada dia” (“Orar sempre”, *A Liahona*, novembro de 2008, p. 41).

Ao longo de nosso dia, oramos em nosso coração para continuarmos recebendo assistência e orientação.



11º passo: Procurar, por meio de oração e meditação, conhecer a vontade do Senhor e ter forças para cumpri-la.

Princípio-chave: revelação pessoal

No 11º passo, assumimos o compromisso diário de procurar conhecer a vontade do Senhor e orar a fim de ter forças para cumpri-la. Descobrimos que Deus quer falar conosco e que podemos aprender a ouvi-Lo. O presidente Russell M. Nelson declarou: “Deus realmente *quer* falar com vocês? Sim!” (“Revelação para a Igreja, revelação para nossa vida”, *Liahona*, maio de 2018, p. 95). O objetivo desse passo é aprimorar nossa capacidade de ouvir Jesus Cristo, receber revelação pessoal e ter forças para conduzir nossa vida de acordo com ela. Esse desejo de revelação pessoal contrasta muito com os desejos que sentimos quando estávamos perdidos em nossa dependência.

No passado, pensávamos que a esperança, a alegria, a paz e a plenitude viriam de fontes terrenas, como o álcool, as drogas, a luxúria, a alimentação desregrada ou outros comportamentos compulsivos ou que causam dependência. Nosso padrão era evitar emoções negativas, entorpecendo-as com nossa dependência. Alguns de nós tentavam preencher o vazio da vida com qualquer coisa, menos com Deus. Com o tempo, descobrimos que todos os efeitos positivos de nossa

dependência eram soluções falsas de curto prazo que nos deixavam com um vazio.

Buscar a revelação é um passo importante para alcançar uma recuperação duradoura. O presidente Nelson disse: “Eu os exorto que avancem além da sua habilidade espiritual atual para receber revelação pessoal, pois o Senhor prometeu que, ‘se [buscares], receberás revelação sobre revelação, conhecimento sobre conhecimento, para que conheças os mistérios e as coisas pacíficas — aquilo que traz alegria, que traz vida eterna’ [Doutrina e Convênios 42:61]” (“Revelação para a Igreja, revelação para nossa vida”, p. 95).

Começamos a perceber nossa necessidade do Salvador, Jesus Cristo, e a entender Seu papel em nossa vida. Por mais desajeitado e inepto que tenhamos nos sentido, começamos a orar ao Pai em nome de Cristo pedindo um relacionamento mais próximo Dele. Sabemos que podemos fazer muito mais com Ele do que jamais poderíamos sem Ele. Começamos a aprender que a recuperação não está centrada apenas no vício ou na sobriedade; ela engloba solicitar a orientação do Senhor em todos os aspectos de nossa vida.

A oração, a meditação e o estudo das escrituras são essenciais para nos achegarmos a Cristo. Podem nos

ajudar a ouvir a voz Dele e a ter forças para cumprir a vontade Dele. Tentamos orar com humildade, sabendo que dependemos da direção e da força divinas do Senhor. Fazemos pausas e meditamos durante o dia, esforçando-nos para aquietar a mente e ouvir a voz mansa e delicada. Estudamos as escrituras, especialmente o Livro de Mórmon, porque testificam a disposição do Senhor de nos dar orientação e forças. Ao fazermos essas coisas, experimentamos revelação pessoal e recebemos a bênção de “ter sempre [conosco] o Seu Espírito” para nos guiar, direcionar e consolar (Morôni 4:3).

Para muitos de nós, a ideia de receber revelação pessoal era difícil porque acreditávamos que não éramos dignos do amor de Deus. Durante a nossa dependência, pensávamos que o Pai Celestial e Jesus Cristo não se importavam conosco ou que havíamos perdido o direito de receber revelação devido ao nosso passado. Alguns de nós pensavam que nunca receberíamos uma revelação pessoal. Orávamos ou meditávamos, mas nada parecia acontecer. Não sentíamos nada de especial nem recebíamos respostas significativas. Quando isso aconteceu, nossa antiga maneira de pensar ressurgiu: “Talvez Deus ajude os outros, mas não me ajuda”.

Muitos de nós ainda têm dificuldades com esses sentimentos. Mas quando nos tornávamos conscientes de Seu amor e misericórdia, essas falsas crenças se desfaziam. Nossa confiança de que Ele nos ama o suficiente para se comunicar conosco pode aumentar à medida que aplicamos o 11º passo em nossa vida.

Nosso trabalho no 11º passo exige que tenhamos a fé de que Ele nos responderá, e podemos aprender a reconhecer a voz Dele. Talvez isso não aconteça rapidamente nem com um sinal milagroso do céu. Mas podemos ouvir e ser pacientes. Todos nós O ouvimos de maneiras diferentes. Às vezes, não recebemos uma orientação específica imediatamente. Isso não significa que Ele não nos ama. Em vez disso, pode significar que Ele quer que aprendamos a confiar Nele e a aplicar as verdades que Ele já nos deu. Nossa confiança no Senhor nos ajuda a estar dispostos a esperar Nele e a progredir na capacidade de ouvir a voz Dele (para mais informações, ver Richard G. Scott, “Como reconhecer respostas à oração”, *A Liahona*, janeiro de 1990, p. 34).

Muitas vezes, o Senhor responde às nossas orações por meio de outras pessoas. O presidente Spencer W. Kimball ensinou: “Deus está atento a

nós e Se preocupa conosco. Contudo, é por meio de outras pessoas que Ele costuma atender a nossas necessidades” (“Small Acts of Service”, *Ensign*, dezembro de 1974, p. 5). É importante que nos conectemos com outras pessoas, especialmente aquelas que fazem parte de nossa rede de apoio. Podemos ouvir a voz Dele por meio de nossos líderes da Igreja, familiares e amigos, bem como quando lemos as escrituras, estudamos os discursos da conferência e ouvimos música sagrada. Também podemos receber inspiração e orientação regularmente ao participarmos de reuniões de recuperação e trabalharmos os passos da recuperação com nosso mentor.

Aprimorar nossa capacidade de buscar e receber revelação requer prática e paciência. “Certamente haverá momentos em que vocês sentirão que os céus estão fechados. (...) Mas prometo que, ao continuarem a ser obedientes, expressando sua gratidão por todas as bênçãos que o Senhor concede, e, ao honrarem pacientemente o tempo do Senhor, vocês receberão o conhecimento e a compreensão que procuram. Vocês receberão todas as bênçãos que o Senhor tem para vocês — até mesmo milagres. É isso que a revelação pessoal fará por vocês” (Russell M. Nelson, “Revelação para a Igreja, revelação para nossa vida”, p. 96).

Ações a serem efetuadas

Este é um programa voltado para a ação. Nosso progresso depende da aplicação consistente dos passos em nossa vida diária. Esse processo é conhecido como “trabalhar os passos”. As ações a seguir nos ajudam a nos achegarmos a Cristo e a recebermos a orientação e o poder necessários para dar o próximo passo em nossa recuperação.

Achegar-se a Jesus Cristo por meio da oração, do jejum e da meditação

Para aqueles de nós que têm pouca experiência com a oração, as palavras do élder Richard G. Scott são reconfortantes: “Não se preocupe se você expressa seus sentimentos de modo desajeitado. Basta falar com o Pai. Ele ouve todas as orações e responde a elas a Seu modo” (“Arbítrio e respostas: Reconhecer a revelação”, *A Liahona*, junho de 2014, p. 49). Também pode ser útil revisar as partes da oração. Dirigimo-nos

ao Pai Celestial pelo nome, dizemos a Ele por que somos gratos, pedimos as bênçãos de que precisamos e depois encerramos em nome de Jesus Cristo. Se formos fisicamente capazes, nos ajoelhamos. Oramos ao Pai, geralmente em voz alta, buscando Sua orientação por meio do Espírito Santo (ver Romanos 8:26). Não precisamos usar uma linguagem rebuscada. Podemos ser honestos e abrir nosso coração ao Pai Celestial.

Muitos de nós aprendemos a acordar cedo e procurar um momento de sereno isolamento para estudo e oração. Agendamos um horário para oração e meditação, talvez pela manhã. Nesses momentos, podemos colocar Deus em primeiro lugar, antes de qualquer pessoa ou qualquer outra coisa do dia. Depois, estudamos, usando as escrituras e os ensinamentos dos profetas modernos para guiar nossa meditação. O jejum pode ser uma ferramenta poderosa para complementar esse esforço. Em seguida, damos ouvidos ao nosso coração e à nossa mente para tentar ouvi-Lo ou senti-Lo. Anotamos nossos pensamentos e impressões enquanto oramos e meditamos.

Quando esse precioso momento de meditação pessoal tiver terminado, não paramos de orar. A oração silenciosa, no fundo de nossa mente e de nosso coração, vai se tornar nosso modo de pensar durante o dia. Aconselhamo-nos com o Senhor ao interagirmos com outras pessoas, tomarmos decisões e lidarmos com emoções e tentações. Convidamos e buscamos Seu Espírito continuamente, para que sejamos guiados a fazer a coisa certa (ver Salmos 46:1; Alma 37:36–37; 3 Néfi 20:1).

Meditar em silêncio e tranquilidade

Muitos de nós acham que a meditação nos ajuda a buscar revelação e orientação do Senhor. Procuramos um lugar tranquilo, sem distrações. O presidente Russell M. Nelson declarou: “Um momento de silêncio é um momento sagrado” (“O que estamos aprendendo e que jamais esqueceremos”, *Liahona*, maio de 2021, p. 80). Ficar em uma posição confortável pode ajudar. Esvaziamos a mente e relaxamos. Respiramos fundo e lentamente várias vezes.

Em seguida, pensamos e ponderamos no que é importante para nós e prestamos atenção aos pensamentos que surgem em nossa mente. Podemos pensar nos desafios que estamos enfrentando, especialmente os desafios da nossa recuperação ou de nossos relacionamentos. Podemos pensar nos versículos das escrituras ou no discurso da conferência geral que estamos estudando. Podemos simplesmente pensar no dia seguinte e na orientação que precisamos. Podemos até mesmo registrar os pensamentos que vêm à nossa mente em um diário para ter mais clareza. Depois desse momento de silêncio, continuamos a buscar a orientação e o poder do Senhor ao longo do dia, enquanto nos esforçamos para “[buscá-Lo] em cada pensamento” (Doutrina e Convênios 6:36).

O presidente M. Russell Ballard ensinou: “É importante aquietar-nos, ouvir e seguir o Espírito. Simplesmente temos distrações demais que chamam nossa atenção, como nunca antes na história do mundo. Todos precisam de tempo para meditar e contemplar. (...) Todos precisamos de tempo para fazer perguntas a nós mesmos ou para realizar uma entrevista pessoal com nós mesmos. Com frequência estamos tão atarefados e o mundo é tão ruidoso que nos é muito difícil ouvir as palavras celestiais: ‘Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus’ [Salmos 46:10]” (“Aquietai-vos, e sabeis que Eu sou Deus”, devocional do Sistema Educacional da Igreja para jovens adultos, 4 de maio de 2014, [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](https://www.broadcasts.ChurchofJesusChrist.org)).

Estudo e compreensão

As seguintes escrituras e declarações dos líderes da Igreja podem ajudar em nossa recuperação. Podemos usá-las para meditação, estudo e registro em diário. Devemos nos lembrar de ser honestos e específicos ao escrever para tirar o máximo proveito disso.

Achegar-se ao Senhor

“Achegai-vos a mim e chegar-me-ei a vós; procurai-me diligentemente e achar-me-eis; pedi e recebereis; batei e ser-vos-á aberto” (Doutrina e Convênios 88:63).



12º passo: Tendo experimentado um despertar espiritual, graças à Expição de Jesus Cristo, como resultado de seguir esses passos, compartilhamos essa mensagem com outras pessoas e praticamos esses princípios em tudo que fizemos.

Princípio-chave: serviço

Quando chegamos ao 12º passo, reconhecemos que este não é o fim de nossa jornada. Como resultado de trabalhar esses passos, desfrutamos de uma vida de recuperação por meio da graça e da misericórdia de Deus. Testificamos que trabalhar os passos uma única vez nunca é suficiente. Descobrimos que é fundamental continuar trabalhando os passos, praticar esses princípios em todas as áreas da vida e levar a mensagem de esperança a outras pessoas.

Temos uma mensagem de esperança para outras pessoas que estão lutando contra a dependência e para todas as pessoas que enfrentam os desafios da mortalidade: Deus é um Deus de milagres, como tem sido sempre (ver Mórmon 9:11, 16–19). Nossa vida prova isso. Cada um de nós foi renovado por meio da Expição de Jesus Cristo. Podemos compartilhar melhor essa mensagem servindo aos outros. Compartilhar nosso testemunho da misericórdia e graça do Senhor é um dos serviços mais importantes

que podemos oferecer. O presidente Spencer W. Kimball observou: “Uma das coisas mais importantes que podemos fazer é exprimir nosso testemunho por meio do serviço, o que produzirá, por sua vez, crescimento espiritual, maior comprometimento e uma maior capacidade de guardar os mandamentos” (*Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Spencer W. Kimball*, 2006, p. 98).

Carregar o fardo de outras pessoas, por meio de atos de bondade e serviço abnegado, faz parte da nossa nova vida como seguidor de Cristo (ver Mosias 18:8). O desejo de ajudar as pessoas é um resultado natural do despertar espiritual. Assim como os filhos de Mosias desejaram compartilhar o evangelho com os lamanitas após sua própria conversão, nós também podemos desejar compartilhar a esperança e a cura que vivenciamos por meio da Expição de Cristo (ver Mosias 28:1–4). Podemos desejar abençoar, ajudar e elevar as pessoas ao nosso redor. Compreendemos a verdade que o rei Benjamim ensinou quando disse:

“Quando estais a serviço de vosso próximo, estais somente a serviço de vosso Deus” (Mosias 2:17).

Uma maneira natural de servir aos outros é tornar-se um padrinho ou mentor de outros que estão iniciando o processo de recuperação. (Revise o documento “Escolher um mentor” para obter mais informações.) Informamos a outros participantes de grupos de recuperação que frequentamos ou aos líderes de nossa igreja local que gostaríamos de ajudar como padrinhos ou mentores. Quando tomamos conhecimento de alguém que está lutando contra a dependência, compartilhamos informações sobre o Programa de recuperação de dependências. Falamos sobre a esperança de recuperação por meio do Salvador Jesus Cristo e os convidamos a participar de uma reunião conosco.

Além de ajudar as pessoas que lutam contra a dependência, também servimos a seus familiares e entes queridos. Muitas vezes, as pessoas se unem em torno da pessoa que está lutando contra a dependência e deixam de cuidar de seus entes queridos. Podemos validar e reconhecer as dificuldades que eles enfrentam. Podemos compartilhar a esperança de que eles podem se voltar para o Salvador e encontrar paz e cura, independentemente de seu ente querido optar ou não pela recuperação. Podemos compartilhar o manual *Guia de Apoio: Ajuda para Cônjuges e Familiares de Pessoas em Recuperação* e convidá-los a participar de uma reunião do grupo de cônjuges e familiares.

Ao servirmos a outras pessoas, dando apoio em sua recuperação, precisamos ter cuidado para não deixar que elas se tornem excessivamente dependentes de nós. Nossa responsabilidade é incentivar as pessoas a buscarem o Pai Celestial e o Salvador para obterem orientação e forças. Além disso, devemos incentivá-las a buscar o apoio de outras pessoas. Grandes bênçãos provêm do Senhor por meio dos líderes da Igreja, mentores, familiares, amigos e outras pessoas. Podemos compartilhar com elas o documento “Apoio durante a recuperação”, disponível no apêndice deste guia.

Quando tentamos ajudar outras pessoas, pode ser que elas não estejam prontas para dar esses passos. Ao compartilharmos a mensagem de recuperação e esperança por meio do Salvador, devemos ser pacientes e mansos. Não há lugar em nossa nova vida para o ego ou qualquer sentimento de superioridade. Vale a pena lembrar de nosso próprio cativeiro e de como Jesus

Cristo nos redimiou por meio de Sua misericórdia e graça (ver Mosias 29:20).

Em nosso entusiasmo de ajudar os outros, devemos nos esforçar para manter um equilíbrio entre compartilhar a mensagem e continuar a aplicar esses passos em nossa vida. Nosso foco principal deve ser continuar a aplicar esses princípios de recuperação a nós mesmos. Nosso esforço para compartilhar essas ideias com outros somente será eficaz se mantivermos a nossa recuperação.

Se estivermos dispostos, encontraremos muitas oportunidades de compartilhar os princípios espirituais que aprendemos nesse programa. Quando abençoamos a vida de outras pessoas, nossa própria vida é abençoada. Vivenciamos o princípio que o presidente Ezra Taft Benson ensinou: “Os homens e as mulheres que entregam a vida a Deus descobrem que Ele pode fazer muito mais com a vida deles do que eles próprios poderiam. Ele lhes ampliará a alegria, expandirá a visão, acelerará o raciocínio, fortalecerá os músculos, elevará o espírito, multiplicará as bênçãos, aumentará as oportunidades, consolará a alma, suscitará amigos e encherá a vida de paz. Aquele que perder a vida a serviço de Deus encontrará a vida eterna” (*Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Ezra Taft Benson*, 2014, p. 47).

Ações a serem efetuadas

Este é um programa voltado para a ação. Nosso progresso depende da aplicação consistente dos passos em nossa vida diária. Esse processo é conhecido como “trabalhar os passos”. As ações a seguir nos ajudam a nos achegarmos a Cristo e a recebermos a orientação e o poder necessários para dar o próximo passo em nossa recuperação.

Servir ao próximo

O desejo de servir é um resultado natural de nosso processo de cura por meio do Senhor. Durante nossa recuperação, experimentamos uma poderosa mudança em nosso coração em relação a nós mesmos e aos outros (ver Alma 5:14). O presidente Russell M. Nelson ensinou: “[Nós] de fato [procuramos] viver o primeiro e o segundo mandamento. Quando amamos a Deus de todo o coração, Ele volta nosso coração para

o bem-estar dos *outros* em um belo círculo virtuoso” (Russell M. Nelson, “O segundo grande mandamento”, *Liahona*, novembro de 2019, p. 97).

No entanto, o serviço nem sempre é fácil. Podemos querer, mas não é possível servir a todos os necessitados. Continuaremos a precisar da direção e do poder do Senhor para servir ao próximo. Podemos orar pedindo ajuda para perceber e identificar maneiras pelas quais Ele gostaria que servíssemos. Podemos perguntar às pessoas próximas sobre oportunidades e necessidades. Talvez nos surpreendamos com a quantidade de oportunidades que estão prontamente disponíveis para nós. Servir aos outros pode ser tão simples quanto um sorriso, ou pode ser mais abrangente, como um grande projeto. Devemos usar um julgamento sábio em nosso serviço para evitar ir além de nossa força ou capacidade.

Uma das melhores maneiras de servir é compartilhar nossa história de recuperação. Podemos continuar a frequentar as reuniões de recuperação e a testificar da graça e do poder de cura de Jesus Cristo. Quando éramos recém-chegados, recebemos esperança daqueles que haviam trabalhado os passos e encontrado a recuperação antes de nós. Agora temos a oportunidade de compartilhar a mensagem de recuperação contando a nossa história. Também compartilhamos nosso testemunho do poder do Salvador quando estamos na Igreja e com nossa família e amigos.

Participar do trabalho de templo e de história da família

Uma maneira significativa e poderosa de servirmos é por meio do trabalho do templo e de história da família. Esse serviço abençoa não apenas aqueles que morreram, mas também nos abençoa. O presidente Russell M. Nelson nos lembrou: “Embora o trabalho do templo e de história da família tenha a capacidade de abençoar as pessoas que estão além do véu, ele tem um poder equivalente para abençoar os vivos. Tem uma influência aprimorada sobre os que estão engajados nele” (“Um elo de amor que une gerações”, *A Liahona*, maio de 2010, p. 93). Para muitos de nós, o trabalho do templo e da história da família é uma parte importante de nossa recuperação.

Alguns de nós talvez não se sintam prontos para servir no templo. Talvez não estejamos motivados nem

saibamos por onde começar no trabalho de história da família. Mas podemos decidir começar. Podemos conversar com nossos bispos ou presidentes de ramo sobre nosso desejo de servir. Nosso desejo de fazer a vontade do Senhor e continuar em nossa recuperação pode nos motivar. Talvez precisemos fazer algumas mudanças em nossa vida para entrar no templo. Talvez nem saibamos como fazer o trabalho de história da família, mas podemos pedir ajuda. Os presidentes da Sociedade de Socorro e do quórum de élderes podem nos ajudar a descobrir por onde começar. Há também recursos on-line para nos ajudar em FamilySearch.org e ChurchofJesusChrist.org.

O trabalho de templo e da história da família proporciona poder e força para nossa recuperação. “Vocês não só encontrarão proteção das tentações e dos males do mundo, mas também poder pessoal — poder para mudar, poder para arrepender-se, poder para aprender, poder para ser santificados e poder para voltar o coração de seus familiares uns aos outros e curar o que precisa ser curado” (Dale G. Renlund, “História da família e as bênçãos do templo”, *Liahona*, fevereiro de 2017, p. 39). Os princípios desse guia nos conduzem a seguir o Salvador e a desfrutar de todas as bênçãos que Ele tem para nós, especialmente aquelas encontradas no templo.

Estudo e compreensão

As seguintes escrituras e declarações dos líderes da Igreja podem ajudar em nossa recuperação. Podemos usá-las para meditação, estudo e registro em diário. Devemos nos lembrar de ser honestos e específicos ao escrever para tirar o máximo proveito disso.

Conversão e recuperação

“A verdadeira conversão é mais do que simplesmente ter conhecimento dos princípios do evangelho e implica em muito mais do que apenas ter um testemunho desses princípios. (...) Quando estamos verdadeiramente convertidos, isso significa que colocamos em prática as coisas em que acreditamos e permitimos que isso efetue ‘em nós, ou melhor, em nosso coração, uma vigorosa mudança’ [Mosias 5:2]. (...) [A conversão] demanda tempo, esforço e trabalho” (Bonnie L. Oscarson, “Sede convertidos”, *A Liahona*, novembro de 2013, pp. 76–77).

Posfácio

Agora que estamos chegando ao final deste guia, testemunhamos que não chegamos ao fim desta jornada sagrada. Quando começamos a frequentar as reuniões de recuperação, imaginávamos que o maior milagre que vivenciariamos seria a nossa recuperação da dependência. Aqueles de nós que estão desfrutando dessa bênção sabem que há muito mais — mais trabalho a fazer e mais milagres e graças para vivenciar. “As coisas que o olho não viu, e o ouvido não ouviu, e não subiram ao coração do homem são as que Deus preparou para os que o amam” (1 Coríntios 2:9).

Nós, que seguimos esses passos e estamos nos recuperando, esperamos e oramos para que você também seja abençoado com a recuperação total, incluindo as bênçãos adicionais da participação plena na Igreja. Estar limpo e sóbrio é o começo da aceitação de tudo o que o Senhor tem para nós.

Alguns de nós participam do programa, acham que estão curados, param de participar e então sofrem uma recaída. Outros encontram a recuperação, mas não chegam a receber as bênçãos da plena atividade na Igreja. Constatamos que uma recuperação completa inclui encontrar um equilíbrio e uma conexão entre os 12 passos de recuperação e o evangelho de Jesus Cristo.

Estamos nos tornando novas criaturas em Cristo e, como tal, podemos ser instrumentos poderosos para ajudar o Senhor em ambos os lados do véu (ver 2 Coríntios 5:17). Testificamos da força adicional que encontramos quando continuamos a praticar esses princípios do evangelho em todos os aspectos de nossa vida, inclusive em nossa atividade na Igreja. Os

princípios que aplicamos na recuperação, as lições que aprendemos e as experiências que adquirimos nos ajudam a nos achegarmos mais completamente a Cristo e nos levam a agir de acordo com o plano do Senhor. Estamos nos tornando membros de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias que “[se ocupam] zelosamente” (Doutrina e Convênios 58:27).

O Senhor nos abençoou ao usarmos as ferramentas sugeridas neste guia. No entanto, a Igreja de Jesus Cristo é o local de armazenamento de todas as ferramentas necessárias para mantermos nossa sobriedade e crescermos e progredirmos no caminho do convênio. Como conclusão deste guia, convidamos todos os participantes do Programa de recuperação de dependências da Igreja a “prosseguir com firmeza em Cristo, tendo um perfeito esplendor de esperança e amor a Deus e a todos os homens” (2 Néfi 31:20). Ao fazermos isso, recebemos a maior de todas as promessas do Senhor: “Tereis vida eterna” (versículo 20).

Para concluir, deixamos para você nosso testemunho de que há esperança de recuperação por meio do Salvador Jesus Cristo e desses princípios. Participamos do evangelho e seguimos esses passos, e sabemos que eles funcionam. Convidamos você a orar para ter o desejo e a disposição de continuar esse trabalho, permitindo que a infinita graça de Jesus Cristo complete sua recuperação. Que Deus abençoe você em sua jornada.

Apêndice

- Apoio durante a recuperação
- Escolher um mentor
- Princípios para escrever um inventário eficaz
- Reconhecer e dar as boas-vindas ao recém-chegado

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 incentivo que precisamos, mas também nos ajuda a nos lembrar de que somos dignos de amor como filhos de Deus. Quando buscamos o 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:

- **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.
- **Familiares.** Os familiares podem ser uma fonte de apoio ao oferecer amor e aceitação. Eles podem aumentar sua capacidade de apoiar aplicando 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.
- **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.
- **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 desempenham um papel fundamental ao nos ajudar a nos arrependermos e a nos tornarmos espiritualmente limpos de comportamentos compulsivos e dependentes.
- **Mentores.** Os mentores são pessoas que encontraram a recuperação por meio do trabalho com os 12 passos. 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.
- **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.
- **Saúde mental e profissionais médicos.** Os médicos e profissionais de saúde mental frequentemente podem oferecer informações e conhecimentos únicos necessários para a recuperação e a cura de 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 padrinho 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.

Procure escolher pessoas de extrema confiança para apoiar você. Algumas das pessoas mais eficazes para apoiá-lo são aquelas que têm uma conexão atual com você (como seus pais, seu cônjuge, membros da família, ou líderes da Igreja) e que desejam o seu sucesso, são plenamente ativas na Igreja e compreendem ou desejam compreender a natureza exata do desafio que você enfrenta. Uma pessoa que tenha superado suas próprias dificuldades geralmente tem maior empatia com as dificuldades que outras pessoas estão enfrentando. Aqueles que enfrentam dificuldades semelhantes às suas geralmente têm mais capacidade de sentir empatia com sua luta.

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.

Escolher um mentor

Trabalhar com um mentor pode acelerar 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; um mentor é uma pessoa que pode estar “[disposta] a (...) consolar os que necessitam de consolo e servir de testemunhas de Deus” (Mosias 18:9). Pondere sobre trabalhar com um mentor o mais rápido possível.

O que é um mentor?

Um mentor é alguém que alcançou a recuperação aplicando os 12 passos em sua própria vida. Ele pode compreender desafios específicos relacionados à recuperação, mesmo que você não consiga enxergá-los ainda. O mentor não se destina a se tornar seu melhor amigo ou profissional de saúde mental. Em vez disso, o papel do mentor é ajudar você a trabalhar nos passos de sua recuperação.

Encontrar um mentor

No programa de recuperação de dependências da Igreja, você não recebe um mentor específico. Você pode abordar a mentoria de uma forma que se adapte às suas experiências individuais, necessidades e personalidade. 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 que têm desafios semelhantes geralmente são mais capacitados a sentir empatia com sua luta. As ideias a seguir podem ser úteis para ajudá-lo a decidir sobre um mentor apropriado:

1. Busque 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 à medida que 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.
5. Peça a alguém que você considera qualificado.
6. Você deve escolher um mentor do mesmo gênero que você (a menos que o mentor seja 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. Abaixo estão alguns princípios para ser um mentor eficaz:

1. **Antes de tudo, 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 por 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 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.** 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 tentar consertar os outros de alguma forma. Ajude as pessoas a considerar 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. 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 estar disposto a 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 tempo. Você pode dar o exemplo da importância de limites saudáveis honrando seus outros compromissos, inclusive com sua família, a Igreja, sua carreira e seu tempo pessoal. Lembre-se do conselho que o rei Benjamim deu 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 fundamental (ver Morôni 7:29). Compartilhar seu testemunho da misericórdia e graça do Senhor talvez seja 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.

Princípios para escrever um inventário eficaz

Quando você estiver começando o 4º passo, é importante saber que não há uma maneira correta de fazer esse inventário. O inventário é um processo muito pessoal. Muitas pessoas ficam desanimadas ou frustradas tentando entender como criar um inventário, mas nós encorajamos você a simplesmente começar, mesmo que isso signifique apenas escrever uma lista de eventos.

Precisamos buscar a orientação do Senhor. Ele nos ajudará a sermos verdadeiros e amorosos quando analisarmos nossas lembranças e sentimentos e fizermos um autoexame honesto. Também podemos consultar nosso mentor ou outras pessoas que já tenham feito um inventário. Eles vão nos ajudar a entender qual é a melhor forma de proceder.

O objetivo do inventário é nos ajudar a acertar as coisas com Deus, conosco e com as outras pessoas. O inventário nos dá a oportunidade de olhar para trás e analisar nossa vida. Ao fazermos isso, percebemos os padrões na maneira como reagimos às nossas experiências de vida, identificando tanto as falhas quanto as virtudes de caráter. Abaixo estão alguns princípios simples que nos ajudarão a começar a fazer nosso inventário.

A. Preparar-se para fazer nosso inventário

Ao começarmos nosso inventário, é importante continuar a trabalhar com nosso mentor. Os mentores nos ajudam a trabalhar esse passo de forma eficaz. Geralmente, a primeira instrução que os mentores dão é iniciar cada aspecto do inventário com oração e pedir a Deus que nos conduza à verdade. Podemos confiar nas impressões e nos pensamentos que chegam até nós.

A oração também nos ajudará a manter a esperança durante todo o processo. Todos nós já enfrentamos essa mesma tarefa árdua com a mesma dificuldade de sermos absolutamente honestos. Testificamos que esse processo é o caminho seguro que nos conduziu de volta a um relacionamento honesto e alegre conosco, com as outras pessoas e com Deus.

B. Escrever nosso inventário

O inventário da nossa vida será mais eficaz se nós o escrevermos. Podemos ter a lista escrita em nossas mãos, revisá-la e consultá-la quando necessário. É fácil esquecer os pensamentos que não foram escritos. Ao escrever nosso inventário, seremos capazes de pensar mais claramente nos eventos de nossa vida e poderemos nos concentrar neles com menos distrações.

Alguns de nós relutam em escrever o inventário porque sentem vergonha ou têm medo de escrever e de que outra pessoa leia o que escrevemos. Mas não devemos deixar que esses temores nos paralitem. Nossa ortografia, gramática, caligrafia ou habilidade de digitação não importam.

C. Identificar os principais incidentes

Escrevemos sobre os momentos importantes de nossa vida que nos marcaram. Ao trabalharmos em nosso inventário, vamos analisar além dos eventos e examinar nossos pensamentos, sentimentos e crenças. Na verdade, eles são as raízes de nossos comportamentos de dependência. Descobrimos que, para nos curarmos e nos recuperarmos totalmente, precisamos examinar nosso medo, orgulho, ressentimento, raiva, vontade própria e autocomiseração.

Às vezes, ficamos angustiados tentando decidir o que escrever primeiro. Algumas pessoas organizam sua vida de acordo com a idade, o ano da escola, locais de moradia ou relacionamentos. Outros começam escrevendo tudo o que lhes vêm à mente. Provavelmente não vamos nos lembrar de tudo de uma vez. Precisamos continuar em oração e permitir que o Senhor nos faça recordar as coisas. Deixamos o processo em aberto e acrescentamos coisas ao nosso inventário à medida que nos lembramos das experiências e situações.

Reconhecemos que algumas memórias podem estar distorcidas e imprecisas devido ao profundo impacto que o autoengano e o trauma podem ter

em nossas memórias. Algumas lembranças são tão dolorosas e embaraçosas que podemos relutar em aceitá-las e escrevê-las. O Espírito nos guiará ao orarmos constantemente e buscarmos o feedback de nosso mentor. Essas fontes de apoio nos ajudarão a reconhecer a verdade.

D. Ser destemidamente honestos em nosso autoexame

A próxima etapa importante do nosso inventário é entender melhor o nosso passado. Descrever o que aconteceu, como nos sentimos, por que aconteceu e quem mais foi afetado é um processo de autodescoberta. Por meio de um autoexame honesto e destemido, admitimos a verdade sobre nosso passado e o que isso representa para o futuro. Sermos honestos em nosso autoexame nos ajudou a nos arrependermos, buscarmos o perdão e nos curarmos mais plenamente.

Talvez seja a fase mais difícil do processo de inventário. É doloroso ver qual foi nosso papel nos relacionamentos disfuncionais e nas experiências negativas. Mas nosso mentor pode nos apoiar e nos ajudar a manter o foco e a honestidade. Temos que persistir e reconhecer que esse processo de autodescoberta é essencial para nossa recuperação. O élder Bruce D. Porter disse: “A descoberta de si mesmo é uma experiência profundamente espiritual, que é possível para qualquer pessoa disposta a aprender. (...) Se a meta for perseguida fielmente, [encontraremos] um tesouro no final da jornada” (“Searching Inward”, *Ensign*, novembro de 1971, pp. 63, 65).

Consulte a seção intitulada “Exemplo 1 — Formato de pergunta” para ver exemplos de perguntas que ajudarão você a fazer um autoexame honesto.

E. Comemorar nossos esforços

Reconhecemos que um inventário escrito de forma honesta é um processo contínuo de recuperação. Descobrimos que precisávamos visitar nosso inventário e complementá-lo. Esse processo ajudou a fortalecer nossa compreensão e capacidade de manter

a recuperação e nos ajudou a desenvolver novos relacionamentos aprimorados e mais saudáveis.

O 4º passo é um processo. Podemos comemorar todos os nossos esforços ao escrever nossos inventários. O reflexo que veremos de nós mesmos ao concluirmos esse passo pode nos inspirar a mudar o rumo da nossa vida, se assim permitirmos. Devido ao amor e à graça do Salvador, não precisamos voltar a ser o que já fomos. Quando suplicamos a orientação do Senhor ao analisar nossa vida, passamos a reconhecer nossas experiências como oportunidades de aprendizado.

O processo de inventário nos fortalece para reconhecermos humildemente nossos pontos fracos e buscarmos a ajuda de Deus para transformá-los em pontos fortes. “E se os homens vierem a mim, mostrar-lhes-ei sua fraqueza. E dou a fraqueza aos homens a fim de que sejam humildes; e minha graça basta a todos os que se humilham perante mim; porque caso se humilhem perante mim e tenham fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles” (Éter 12:27).

F. Talvez precisemos de ajuda profissional

Podemos ter tido experiências muito difíceis, além de acontecimentos que tenham nos afetado. Alguns desses acontecimentos podem incluir experiências traumáticas, como abuso, violência ou sofrimento psicológico grave. Ao escrevermos nosso inventário, a lembrança dessas experiências difíceis pode trazer de volta o sofrimento, o medo e as emoções associadas a esses eventos. Reviver essas experiências e emoções dolorosas pode nos prejudicar ainda mais se não tivermos o apoio e a ajuda adequados. Devemos considerar a possibilidade de buscar ajuda profissional de um terapeuta, psicólogo ou médico para lidar com esses eventos. Os profissionais podem nos ajudar a lidar com o trauma de forma segura e no tempo adequado. Se você não tem certeza da necessidade dessa ajuda, converse com alguém de sua confiança. Você também pode se reunir com um profissional para uma avaliação e refletir sobre a recomendação dele.

Exemplos de como escrever um inventário no 4º passo

Há muitos modelos eficazes para criação de um inventário no 4º passo. No entanto, constatamos que os seguintes elementos tornam um inventário mais eficaz para a recuperação.

1. **Deus** — Fazer um inventário é um trabalho árduo, e não podemos fazer isso sozinhos. Precisamos do apoio de Deus. A oração é uma parte importante desse empenho vital. Quando nos voltamos para Deus em oração, Ele nos fortalece e nos ajuda a fazer esse importante trabalho.
2. **Honestidade** — O inventário é uma revisão cuidadosa de nossa vida e deve incluir incidentes, situações e relacionamentos dos quais nos lembramos de forma desconfortável ou incômoda. Devemos ser o mais honestos e detalhistas que pudermos. Constatamos que quanto mais profundamente estivermos dispostos a examinar nossa alma, mais eficaz será o trabalho do 4º passo.
3. **Escrever** — O processo de escrita nos dá mais percepção, perspectiva e clareza. Algumas circunstâncias fazem com que seja um desafio escrever nosso inventário. Embora tenhamos habilidades e aptidões diferentes, o Senhor abençoará todos os nossos esforços para colocar nossas experiências mais difíceis diante Dele por escrito. Se você tem dificuldade para escrever, peça ajuda ao seu mentor ou a outra pessoa.
4. **Mentor** — O mentor deve ser alguém que tenha trabalhado os 12 passos e concluído seu próprio inventário. O mentor pode nos ajudar muito, dando orientação durante o processo e colocando nossa vida em perspectiva. Se ainda não estiver fazendo isso, sugerimos enfaticamente que comece a trabalhar com um mentor.

Depois de escrevermos nosso inventário, devemos guardá-lo para usá-lo como referência para as próximas etapas da recuperação. Nosso inventário nos ajuda a identificar as fraquezas e os pontos fortes do caráter no 6º e 7º passos, e as pessoas ou instituições que

mencionamos em nosso inventário serão aquelas que precisaremos perdoar ou nos reconciliar durante os 8º e 9º passos. Quando chegar a hora certa, podemos destruir partes de nosso inventário que incluam expressões negativas ou com raiva, relatos de transgressões pessoais e qualquer outro assunto delicado que não devemos compartilhar com outras pessoas. Destruir esse material escrito pode ser um símbolo de nosso arrependimento e uma maneira poderosa de nos livrarmos de nosso passado.

Conforme mencionado anteriormente, há muitas maneiras de escrever um inventário. Veja abaixo três exemplos. Há muitas maneiras de escrever um inventário que não estão listadas aqui. Estes exemplos nos ajudarão a começar. Seja qual for a abordagem ou a combinação de abordagens que usarmos, é essencial permitirmos que Deus nos mostre como Ele nos vê em cada situação. Se assim o fizermos, Deus nos dará mais força e esperança nesse processo.

Como podemos começar? Algumas pessoas organizam sua vida cronologicamente, de acordo com a idade, o ano da escola, lugares onde moraram ou relacionamentos. Outros começam escrevendo tudo o que lhes vêm à mente. Não vamos lembrar tudo de uma vez, por isso, precisamos continuar em oração e permitir que o Senhor nos faça recordar as coisas. Podemos acrescentar coisas ao nosso inventário à medida que nos lembramos das experiências e situações.

Exemplo 1 — Formato de pergunta. Esse método usa perguntas para analisar incidentes problemáticos da vida. Ajuda-nos a nos aprofundarmos em cada situação.

Exemplo 2 — Formato de tabela. Esse método nos ajuda a identificar e organizar as pessoas ou instituições que prejudicamos. Ajuda-nos a identificar os pontos fracos de nosso caráter e fornece informações valiosas para os próximos passos.

Exemplo 3 — Formato de diário. A abordagem do registro em diário pode lançar luz sobre a nossa vida. Temos a oportunidade de refletir e processar detalhes de nossa vida.

Exemplo 1 — Formato de pergunta

Ao analisarmos nossa vida, o primeiro desafio é identificar experiências do passado e do presente que nos deixam desconfortáveis. Fundamentalmente, estamos tentando ver nossas próprias fraquezas de caráter e identificar as pessoas que precisamos perdoar ou com quem precisamos nos reconciliar. O exemplo a seguir usa perguntas para nos ajudar a fazer um autoexame completo e sem medo. Essas perguntas nos ajudam a identificar pessoas, situações, princípios, instituições ou incidentes importantes. Ajudam-nos a descrever o que aconteceu, como nos sentimos, por que aconteceu e quem foi afetado. Dedicamos uma página a cada pessoa ou situação. Em cada página, escrevemos nossas respostas às perguntas. Vamos tentar escrever nossas respostas com menos de 15 palavras. Algumas frases curtas já bastam.

O exemplo a seguir trata de apenas um incidente: a morte da irmã em um acidente.

Perguntas iniciais

1. O que aconteceu? Faça uma breve descrição da situação.

Minha irmã morreu em um acidente de carro.

2. Por que esse incidente me perturbou?

Foi a pior coisa que já aconteceu comigo.

3. Como o incidente afetou a mim e a meus relacionamentos (em termos financeiros, emocionais e físicos)? De que forma esse incidente me deixou traumatizado?

Eu me afastei das pessoas. Ainda me sinto inseguro. Comecei a usar o álcool para aliviar o sofrimento e engordei. Perdi a vontade de continuar meus estudos. Não quero ficar íntimo de ninguém. Tenho medo de ter um relacionamento sério.

4. Quais foram meus sentimentos iniciais quando isso aconteceu? Que sentimentos ainda tenho em relação a esse incidente?

Fiquei em estado de choque e sofri quando isso aconteceu. Senti raiva de Deus. Ainda estou traumatizado.

5. Olhando para trás, quais foram algumas das minhas fraquezas de caráter que contribuíram para essa situação? (Devemos buscar em espírito de oração a ajuda de Deus para sermos humildes e encararmos a verdade, mesmo que seja muito dolorosa.)

- Eu estava sendo desonesto? Para quem menti?

Na maioria das vezes, mentia para mim mesmo. Eu culpava Deus e minha família por minha própria incapacidade de ter fé em Jesus Cristo.

- Eu estava assustado?

Sim, eu não conseguia entender por que o Pai Celestial não a protegera. Se algo tão ruim assim aconteceu uma vez, pode acontecer novamente.

- Eu estava ressentido?

Sim, principalmente com Deus, mas também com seu marido e com o motorista do carro que estava no acidente. Achei que não era justo que ela tivesse morrido.

- Que evidências de orgulho vejo em minha vida? Vejo sinais de autoengano, presunção ou autocomiseração em minhas atitudes e ações?

Eu esperava que minha vida fosse sempre feliz. Achava que coisas ruins não deveriam acontecer comigo ou com minha família. Definitivamente, senti muita tristeza por mim mesmo.

6. Será que minhas ações prejudicaram ou afetaram negativamente outra pessoa? Se for o caso, quem?

Minhas ações afetaram outras pessoas da minha família, como meu cunhado. Minhas emoções eram instáveis e eu atacava minha família com raiva. Não perdoei o outro motorista. Minha raiva de Deus era dolorosa para mim.

7. O que fiz para controlar a situação? O que eu fiz ou deixei de fazer para conseguir o que queria?

Eu costumava me isolar ou atacar os outros. Tinha acessos de raiva. Não queria que aquilo fosse verdade. Queria voltar no tempo. Queria que Deus a trouxesse de volta à vida. Até pedi aos meus pais que orassem para que ela voltasse. Meus pensamentos estavam extremamente confusos!

8. De que modo agi como vítima para manipular os outros (por exemplo, necessidade de atenção, compaixão, entre outras coisas)? Eu insistia que tinha razão? Eu me sentia menosprezado ou negligenciado?

Tive acessos de raiva, me isolei e me recusei a conversar com um psicólogo especializado em luto. Só conseguia enxergar meus próprios sentimentos e minha própria dor. Na verdade, eu queria apenas que alguém tornasse as coisas melhores no meu lugar.

9. Era algo que tinha a ver comigo? Os sentimentos de quem ignorei pensando exclusivamente em mim?

Tinha a ver comigo. Ela era minha irmã, e eu sofri muito. No entanto, nunca parei para pensar no sofrimento de outras pessoas: meus pais, meus irmãos e irmãs, nossos amigos, o marido dela.

10. Recusei a ajuda de Deus e de outras pessoas?

Sim, eu estava com raiva de Deus, por isso não orava. Não conversava com ninguém nem me permitia ser consolado.

Exemplo 2 — Formato de tabela

Uma outra maneira de fazer um inventário é preenchendo a tabela abaixo. Primeiro, preencha a primeira coluna que está no lado esquerdo, depois a segunda, a terceira, a quarta e assim por diante. Ao preencher essa tabela, você pode descobrir os padrões que precisamos observar em nosso inventário. Refletimos sobre as características positivas que

precisamos desenvolver ou que já temos, sempre lembrando que o Senhor pode transformar nossas fraquezas em pontos fortes (ver Êter 12:27). Reservamos algum tempo para ler e ponderar os conselhos do Senhor.

Pessoas, instituições, situações, incidentes ou princípios pelos quais tenho sentimentos negativos

O que aconteceu e o que eu fiz? Faça uma breve descrição do evento. Pense em fazer uma lista de itens da sua vida em ordem cronológica, talvez em intervalos de 5 a 10 anos.

Efeito

Por que essa pessoa, instituição, situação, incidente ou princípio me incomodou? Afetou minha segurança emocional, física ou financeira? Afetou meus relacionamentos, minha autoestima ou minhas ambições para o futuro?

Sentimentos

Quais eram meus sentimentos na época? Que sentimentos ainda tenho em relação a isso? Sinto arrependimento por ter participado do problema ou ressentimento em relação a uma pessoa, instituição, situação, incidente ou princípio?

Fraquezas de caráter

Que evidências de orgulho vejo em minha vida? Vejo sinais de autoengano, presunção, autocomiseração ou vontade própria em minhas atitudes e ações? Quais foram meus medos egocêntricos que contribuíram para essa situação ou incidente ou para meus sentimentos em relação a essa pessoa, instituição ou princípio?

Perdão e reconciliação

A quem preciso perdoar? Com quem preciso me reconciliar? Lembrar de acrescentar meu próprio nome a essa coluna.

Traços positivos

Ao fazer meu inventário, pode ser que eu me concentre nos aspectos difíceis da minha vida. Entretanto, também devo pensar em meus pontos fortes e características positivas. Quais são os pontos fortes do

meu caráter? Quais são os pontos fortes de meu caráter que preciso desenvolver mais? Ao me concentrar em meus pontos fortes positivos, consigo me lembrar de meu infinito e indestrutível valor divino.

Entre 0 e 10 anos						
Pessoa, instituição, situação, incidente ou princípio (O que aconteceu? Quem foi prejudicado? e assim por diante)	Efeito (segurança emocional, física ou financeira; relacionamentos, autoestima ou ambições)	Sentimentos (ressentimento, medo, arrependimento, mágoa, entre outros)	Fraquezas de caráter (vontade própria, orgulho, desonestidade, presunção, autocomiseração, autoengano, entre outros)	Perdão e reconciliação (Quem eu preciso perdoar ou com quem preciso me reconciliar?)	Traços positivos (caridade, humildade, honestidade, coragem, fé em Jesus Cristo, entre outros)	Quais são os pontos fortes que preciso desenvolver mais?
Sam, um garoto da escola, ficava zombando de mim e me xingando.	Isso afetou a maneira como eu me sentia em relação a mim mesmo e meu relacionamento com os amigos. Eu queria ser corajoso, mas não conseguia.	Eu estava assustado e também tinha vergonha de estar com medo. Eu queria ter batido nele.	autocomiseração, presunção	Preciso perdoar o Sam. No futuro, quero ser uma pessoa gentil, mas também honesta.	Sou uma boa pessoa. Em geral, vejo o lado bom das pessoas.	perdão, coragem
Fiz um doce em uma atividade da Primária. Eu queria levar para casa para mostrar à mamãe e ao papai, mas comi um pouco enquanto andava. Por fim, acabei comendo tudo.	Isso afetou minha autoestima. Queria compartilhar minha conquista com meus pais, mas não consegui.	Durante todo o caminho para casa, lamentei o que estava fazendo. Estava com vergonha, me sentindo gordo e fraco. Eu me sentia um fracasso.	orgulho, autocomiseração, gula, falta de autocontrole	eu	Quero fazer a coisa certa. Acho que tenho bom coração.	humildade, fé em Jesus Cristo, autocontrole com a comida

Entre 10 e 20 anos						
Pessoa, instituição, situação, incidente ou princípio (O que aconteceu? Quem foi prejudicado? e assim por diante)	Efeito (segurança emocional, física ou financeira; relacionamentos, autoestima ou ambições)	Sentimentos (ressentimento, medo, arrependimento, mágoa, entre outros)	Fraquezas de caráter (vontade própria, orgulho, desonestidade, presunção, autocomiseração, autoengano, entre outros)	Perdão e reconciliação (Quem eu preciso perdoar ou com quem preciso me reconciliar?)	Traços positivos (caridade, humildade, honestidade, coragem, fé em Jesus Cristo, entre outros)	Quais são os pontos fortes que preciso desenvolver mais?
Descobri a masturbação quando os garotos da escola faziam piadas sobre o assunto. Quando perguntei à minha mãe sobre isso, ela ficou nervosa e me disse para nunca mais fazer isso e nunca mais falar sobre o assunto.	Eu estava em conflito porque a sensação era boa, mas me incomodava. Quando eu estava com amigos na igreja, sentia que era o único que estava lutando contra isso, pois ninguém falava sobre o assunto.	Ficava envergonhado, me afastava da minha mãe, me sentia sozinho, mentiroso e impuro.	vontade própria, desonestidade, impureza, falta de autocontrole	eu, minha mãe	Acho que tenho minha consciência tranquila. Quero ser uma boa pessoa.	disposição para me abrir para outras pessoas, honestidade, castidade, arrependimento
Durante cerca de 14 meses, roubei regularmente dinheiro da caixa registradora ou usei produtos sem pagar no local onde trabalhava.	Eu sempre ficava nervoso perto do meu gerente. Eu sinto culpa por ter feito isso agora, mas não sei como consertar as coisas, já que essa empresa não existe mais.	fear, greed, self-centeredness	desonestidade, vontade própria, autoengano	o lugar onde eu trabalhava, meu gerente	Sou uma pessoa trabalhadora.	honestidade, responsabilidade

Entre 20 e 30 anos						
Pessoa, instituição, situação, incidente ou princípio (O que aconteceu? Quem foi prejudicado? e assim por diante)	Efeito (segurança emocional, física ou financeira; relacionamentos, autoestima ou ambições)	Sentimentos (ressentimento, medo, arrependimento, mágoa, entre outros)	Fraquezas de caráter (vontade própria, orgulho, desonestidade, presunção, autocomiseração, autoengano, entre outros)	Perdão e reconciliação (Quem eu preciso perdoar ou com quem preciso me reconciliar?)	Traços positivos (caridade, humildade, honestidade, coragem, fé em Jesus Cristo, entre outros)	Quais são os pontos fortes que preciso desenvolver mais?
Fiquei bêbado em uma festa e acordei com alguém que mal conhecia.	Isso afetou meus sentimentos de segurança, proteção e autoestima. Eu queria me casar no templo, mas parece que isso não vai acontecer.	Eu me sinto sujo, desesperançoso e infeliz. Lamento muito ter ido àquela festa. Por que isso aconteceu comigo?	desconfiança, desprezo por mim mesmo e por meus supostos amigos, autocomiseração	eu, meus amigos	Sou uma pessoa boa. Quero superar isso de alguma forma. Trabalhei muito para desenvolver meus talentos.	sobriedade, responsabilidade, obediência, colocar Deus em primeiro lugar, castidade
Minha irmã morreu em um acidente de carro. Eu era muito próximo do marido e dos filhos dela, mas ele se afastou de nossa família.	Isso foi um trauma enorme em minha vida. Sinto-me inseguro tanto física quanto emocionalmente. Meu relacionamento com minha irmã e a família dela desapareceu totalmente.	Fico deprimido a maior parte do tempo. Sei que as bebidas alcoólicas não ajudam em nada, mas fazem com que o problema desapareça por um tempo.	ansiedade, medo, descontentamento, autocomiseração	Deus, eu, o marido da minha irmã, as pessoas que magoei por causa da bebida	Sou um bom aluno e um trabalhador esforçado. Gosto do contato com as pessoas e me dou bem com os outros no trabalho.	fé em Jesus Cristo, esperança, sobriedade

Entre 30 e 60 anos						
Pessoa, instituição, situação, incidente ou princípio (O que aconteceu? Quem foi prejudicado? e assim por diante)	Efeito (segurança emocional, física ou financeira; relacionamentos, autoestima ou ambições)	Sentimentos (ressentimento, medo, arrependimento, mágoa, entre outros)	Fraquezas de caráter (vontade própria, orgulho, desonestidade, presunção, autocomiseração, autoengano, entre outros)	Perdão e reconciliação (Quem eu preciso perdoar ou com quem preciso me reconciliar?)	Traços positivos (caridade, humildade, honestidade, coragem, fé em Jesus Cristo, entre outros)	Quais são os pontos fortes que preciso desenvolver mais?
Estou ressentido com meu genro. Ele sempre precisa de dinheiro e não consegue se manter em um emprego. Ele é negligente. Acho que ele está deixando minha filha infeliz.	Estou preocupado com as finanças. Quando nutro sentimentos ruins em relação a ele, isso afeta meu relacionamento com minha filha.	Sinto-me frustrado. Estou ressentido e com raiva de mim mesmo por me sentir assim. Estou me sentindo encurralado e incapaz de pensar em uma solução boa.	presunção, autocomiseração, orgulho, ressentimento	meu genro, minha filha, meu cônjuge	Normalmente, sou bastante generoso. Trabalho muito em casa e na Igreja.	caridade, perdão, receber revelação pessoal
Meu cônjuge está falando sobre separação ou divórcio. Sei que não tenho sido perfeito, mas nem sempre sou eu que causei os problemas.	Meus relacionamentos são terríveis. Minha autoestima é afetada, bem como minha segurança financeira e emocional.	Estou com muito medo. E se eu não puder ver as crianças? Não sei como sobreviverei a um divórcio.	medo, autocomiseração, ressentimento, ansiedade	eu, meu cônjuge, meus filhos	Eu me esforcei muito para mudar. Cheguei até a fazer terapia.	caridade, amor, paz e maior confiança em Deus

Exemplo 3 — Formato de diário

A escrita pode ser uma ferramenta poderosa para a compreensão e a cura. Fazer um diário em espírito de oração antes ou depois de trabalhar em nosso inventário pode ajudar muito. Quando começamos a rever nossa vida, simplesmente começamos a escrever sobre as situações que foram reveladas e sobre como nos sentimos. Não há um método para isso. Simplesmente pegamos uma caneta, fazemos uma oração e começamos a escrever. Deixe fluir! Ao refletirmos sobre nossa vida usando o diário, identificamos pessoas, instituições, situações, incidentes ou princípios sobre os quais temos sentimentos negativos. Podemos escrever sobre como nossas emoções e sentimentos são afetados e tentamos entender quais são os pontos fracos de nosso caráter e quais pontos fortes gostaríamos de desenvolver. Também oramos para saber quem precisamos perdoar e com quem precisamos nos reconciliar. Veja alguns exemplos de registros em um diário:

- Ultimamente, venho pensando em minhas experiências na infância. Eu me lembro de um garoto, não me lembro o nome dele, mas ele era maior do que eu e era muito cruel. Ele me chamava de bebezinho e me xingava. Eu tinha que sair correndo da escola para casa o mais rápido possível todos os dias. Eu me pergunto se foi nessa época que comecei a achar que não tinha amigos e que não conseguiria nunca fazer amizades. Odeio quando fujo dos problemas. Detesto ter medo, mas não é justo que algumas pessoas sejam mais fortes e malvadas. Sempre tento ser amigável. Acho que sinto pena de mim mesmo. Não consigo entender por que as pessoas não são boas comigo. Sou uma pessoa legal.
- Eu era uma criança gordinha. Ainda estou um pouco acima do peso, mas é difícil para mim deixar de comer uma coisa que gosto muito. Mesmo quando eu estava na Primária, nunca conseguia levar um doce para casa para compartilhar com minha família. Isso fazia com que eu me sentisse um fracasso. Sempre tive vergonha da minha alimentação e do meu peso. Algumas pessoas podem comer o que quiserem e não engordam. Isso me deixa muito chateado!
- Tenho um problema com desejos sexuais. Na verdade, não tenho culpa de ter dificuldades com isso. Descubri a masturbação quando os garotos da escola faziam piadas sobre o assunto. Quando perguntei à minha mãe sobre isso, ela ficou nervosa e me disse para nunca mais fazer isso e nunca mais falar sobre o assunto. Mas e quando o bispo me entrevistou mais tarde? Será que eu deveria ter contado para ele?
- Sentia tanta vergonha do que estava acontecendo em minha casa entre meus pais que a única coisa que me fazia sentir melhor era fumar. Encontrei alguns cigarros e eles me deram um alento, um estímulo que me ajudou a lidar com a minha infelicidade. Eu levava uma vida secreta quando me levantava durante a noite e não conseguia dormir. Eu achava que poderia parar a qualquer momento, mas na verdade eu não conseguia. Depois, fiquei sem os cigarros que encontrei e tive que roubar para ter dinheiro para comprar mais. Roubei coisas do lugar onde estava trabalhando. Eu ficava muito nervoso com a possibilidade de ser pego, seja por alguém da minha família ou, pior ainda, pela polícia. Odiava a desonestidade, mas precisava daquele tempo para fumar sozinho, um momento só para mim. Acho que sinto pena de mim mesmo.
- Outra lembrança ruim que tenho é de quando estava na faculdade. Eu queria ser como meus colegas de quarto, mas não era convidado para muitas festas. Lembro-me de uma noite em que finalmente fui a uma festa com muita bebida alcoólica. “Por que não?”, pensei. Quero fazer parte da turma. Eu queria me divertir um pouco, pelo menos uma vez. Não me lembro do que aconteceu em seguida, mas quando acordei, estava com alguém que eu não conhecia. As coisas tinham ido de mal a pior. Por que nunca consigo ter um tempo? Não acontece nada de bom comigo.
- Quando recebemos a notícia de que minha irmã havia morrido, parecia o fim do mundo. Ela estava caminhando na estrada e um carro a atropelou. Minha família ficou arrasada, e alguns reagiram de uma forma mais intensa. O marido dela ficou tão revoltado que disse que nunca mais deixaria seus filhos falarem conosco. Ele diz que minha família só trouxe problemas para a vida deles.

- Meus filhos parecem estar dando continuidade à tradição da família. Minha filha se casou com um imprestável. Eles nunca têm dinheiro e, para ser sincero, não posso me dar ao luxo de continuar dando dinheiro para eles também. Por que ele não arruma um emprego e tenta se manter empregado? Estou tão frustrado. Quero ser um bom pai para minha filha, mas os constantes problemas financeiros causam problemas entre nós. Eu gostaria de aceitar o marido dela, mas não consigo. Sinto muito.
- O domingo deveria ser um dia maravilhoso para a família, certo? Nunca pensei que isso aconteceria. Meu cônjuge me disse ontem à noite que precisamos de um tempo, como se estivéssemos separados. O quê? Não acredito nisso. É claro que não sou perfeito, mas ninguém é. Meu Deus, o que faço agora?
- Conversei com meu mentor sobre a ideia de fazer um inventário da minha vida. Meu mentor disse que existe um tipo de padrão em meus sentimentos

e que preciso conversar com meu bispo sobre algumas coisas. Ao ler as anotações do meu diário nas últimas semanas, vejo que tenho a tendência de sentir pena de mim mesmo. Algumas coisas ruins aconteceram comigo, com certeza, mas estou começando a ver que, quando me entrego ao Senhor, Ele pode remover parte do meu sofrimento. Não preciso continuar recorrendo à minha dependência. Não tenho o poder para largar, mas o Senhor tem esse poder.

- As escrituras e as palavras dos profetas estão começando a fazer mais sentido para mim agora. Percebo como elas se aplicam à minha vida. Estou muito mais consciente das fraquezas de caráter que antes eram invisíveis para mim. Às vezes me pergunto se estão piorando porque consigo enxergar com mais clareza. Sei que preciso continuar com os próximos passos para poder me recuperar totalmente.

Reconhecer e dar as boas-vindas ao recém-chegado

Um recém-chegado é uma pessoa que é nova nas reuniões de recuperação. Geralmente é uma pessoa nos estágios iniciais da mudança, uma pessoa que retorna após uma recaída ou um amigo ou familiar de alguém que luta contra a dependência. Qualquer pessoa que não reconhecemos pode ser um recém-chegado e, como as primeiras reuniões das quais os recém-chegados participam costumam ser decisivas, é particularmente importante tentar fazer com que essas pessoas se sintam à vontade e bem-vindas.

Os recém-chegados geralmente ficam inseguros e apreensivos. Lembre-se de que é preciso muita coragem para as pessoas admitirem que são dependentes ou têm comportamentos destrutivos, que perderam o controle de sua vida e precisam de ajuda. Também é preciso coragem para os amigos ou os familiares de dependentes falarem sobre os efeitos da dependência na vida de seu ente querido e em sua própria vida. Nossa meta é ajudar os recém-chegados a sentirem o desejo de retornar.

Temos a responsabilidade de criar uma atmosfera receptiva e de aceitação antes, durante e depois da reunião. Confie que o Espírito guiará os recém-chegados pelo processo de mudança. Lembre-se de que os recém-chegados normalmente se sentem sobrecarregados, portanto, é importante sermos amáveis e gentis em nossa abordagem. O amor, o apoio e o incentivo são elementos essenciais para alguém se sentir acolhido e incluído.

Recebemos orientação da Igreja de que as reuniões de recuperação são para pessoas com 18 anos ou mais. Se for alguém menor de 18 anos, incentive-o a consultar os pais, o bispo, um profissional de saúde mental ou um médico para descobrir se há outras alternativas que possam ser úteis. Se a pessoa quiser uma explicação mais detalhada, incentive-a a entrar em contato com o gerente da agência local de Serviços Familiares. Depois de informar as pessoas sobre a regra, se elas continuarem a participar, não as lembre novamente da regra e não faça nada para impô-la.

As sugestões a seguir podem ser úteis para você abordar os recém-chegados antes ou depois das reuniões:

1. Quando cumprimentar pessoas que você não conhece, apresente-se e pergunte se já participaram de uma reunião de recuperação antes.
2. Reafirme aos recém-chegados que eles estão em um local seguro. Explique que aderimos ao princípio da confidencialidade e que eles podem se identificar somente pelo primeiro nome. Informe também que, caso não se sintam à vontade para ler e compartilhar, poderão participar apenas como ouvintes.
3. Deixe que os recém-chegados compartilhem apenas o que quiserem. Reconheça que normalmente eles ficam desconfortáveis quando precisam explicar por que estão participando das reuniões.
4. Sugira que os recém-chegados observem o que eles têm em comum com os outros participantes. Os recém-chegados se sentirão mais inclinados a voltar às reuniões se conseguirem se identificar com as pessoas que estão compartilhando. Explique a eles que, como nossas reuniões são abertas para pessoas que sofrem de vários tipos de comportamentos destrutivos, os membros do grupo nem sempre têm as mesmas experiências, mas vivenciam frequentemente emoções semelhantes, assim como acontece com as pessoas cuja vida é afetada pelas escolhas ou pelos comportamentos dos outros. Convide os recém-chegados a permanecerem após a reunião se tiverem alguma pergunta.
5. Confie que os recém-chegados conseguirão entender o programa sem precisar ouvir cada detalhe dele. Mostre aos recém-chegados o guia *Cura por meio do Salvador: Programa de recuperação de dependências em 12 passos* ou o *Guia de Apoio: Ajuda para Cônjuges e Familiares de Pessoas em Recuperação* e encoraje-os a usar esses recursos

- (disponíveis na Biblioteca do Evangelho na seção “Dependência” de Ajuda para a vida). Explique aos recém-chegados que, com a ajuda do Espírito, da frequência às reuniões e o estudo do guia, eles conseguirão entender e aplicar os princípios e as práticas que levam à mudança.
6. Apresente os recém-chegados ao facilitador. Os facilitadores se lembram de como é chegar à primeira reunião. Eles são exemplos para os participantes e podem dar testemunho pessoal de como o programa trouxe mudanças na vida deles.
 7. Se surgirem problemas no momento em que os recém-chegados compartilharem suas experiências, seja o mais gentil possível em sua intervenção. A maioria dos problemas e dúvidas é tratada com mais eficiência após a reunião. Com o tempo, o recém-chegado vai entender o padrão de comportamento da reunião.
 8. Compartilhe com os recém-chegados que são familiares ou entes queridos de pessoas que estão lutando contra o uso de pornografia ou abuso de substâncias que há reuniões de grupos de apoio para cônjuges e familiares disponíveis.
 9. Após a reunião, agradeça a eles pessoalmente por comparecerem.
 10. Lembre-se de que os recém-chegados são uma bênção para o grupo. Os recém-chegados oferecem oportunidades contínuas de servir, apoiar e aprender uns com os outros.



A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

PORTUGUESE



4 02195 82059 1

19582 059