



La guarigione mediante il Salvatore

PROGRAMMA DI RECUPERO

DALLE DIPENDENZE

Guida alla riabilitazione in 12 passi

La guarigione mediante il Salvatore

Programma di recupero dalle dipendenze

Guida alla riabilitazione in 12 passi

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

Versione: 8/22

Traduzione di *Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*

Italian

PD80006152 160

Printed in the United States of America

Sommario

Materiale introduttivo	
Ringraziamenti	1
I 12 passi	2
Prefazione	3
Introduzione	5
Passo 1: Riconosciamo di non avere il potere di superare da soli le nostre dipendenze e di avere perduto il controllo delle nostre vite	15
Passo 2: Crediamo che il potere di Dio possa ricondurci alla completa guarigione spirituale	24
Passo 3: Decidiamo di sottomettere la nostra volontà e affidare la nostra vita a Dio, Padre Eterno, e a Suo Figlio, Gesù Cristo	34
Passo 4: Scriviamo un inventario morale, profondo e coraggioso della nostra vita	45
Passo 5: Riconosciamo con noi stessi, con il Padre Celeste nel nome di Gesù Cristo, con l'autorità del sacerdozio appropriata e con un'altra persona l'esatta natura dei nostri errori	52
Passo 6: Accettiamo senza riserve che Dio rimuova tutte le debolezze del nostro carattere	59
Passo 7: Chiediamo umilmente al Padre Celeste di porre rimedio alle nostre mancanze	66
Passo 8: Scriviamo un elenco di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male e decidiamo di fare ammenda con queste persone	75
Passo 9: Quando possibile, facciamo ammenda direttamente con tutte le persone a cui abbiamo fatto del male	83
Passo 10: Continuiamo a tenere il nostro inventario personale e, quando abbiamo torto, ammettiamolo senza esitare	91
Passo 11: Cerchiamo, tramite la preghiera e la meditazione, di conoscere la volontà del Signore e di ricevere la forza per compierla	98
Passo 12: Avendo ottenuto un risveglio spirituale in virtù dell'Espiazione di Gesù Cristo tramite questi passi, trasmettiamo questo messaggio ad altri e mettiamo in pratica questi principi in tutto ciò che facciamo	105
Postfazione	113
Appendice	114
Il sostegno nel processo di recupero	115
Scegliere uno sponsor	117
Principi per scrivere un inventario efficace	119
Salutare i nuovi arrivati e dare loro il benvenuto	130

Ringraziamenti

Nel documento *La guarigione mediante il Salvatore: Programma di recupero dalle dipendenze – Guida alla riabilitazione in 12 passi*, i 12 passi originali della Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (associazione internazionale degli Alcolisti Anonimi) sono stati adattati e inseriti nel quadro delle dottrine, dei principi e del credo de La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni. I 12 passi originali sono riportati di seguito, mentre i 12 passi usati in questo programma sono riportati nel resto della guida.

I 12 passi sono riprodotti e adattati con l'autorizzazione della Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Tale autorizzazione non implica che AAWS abbia rivisto o approvato i contenuti della presente pubblicazione o che concordi necessariamente con le idee ivi contenute. Quello degli Alcolisti Anonimi (A.A.) è un programma rivolto al solo recupero dall'alcolismo. L'uso dei 12 passi collegato a programmi e attività che si ispirano a quelle degli A.A., ma che siano rivolti a risolvere altre problematiche o si svolgano in contesti diversi da quello degli A.A., non ha implicazioni differenti. Inoltre, quello degli A.A. è un programma spirituale, non religioso. Pertanto, gli A.A. non sono affiliati né associati ad alcuna setta, denominazione o credo religiosi.

I 12 passi degli Alcolisti Anonimi:

1. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ricondurci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potremmo concepirLo.
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, l'esatta natura dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto con umiltà di eliminare i nostri difetti.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, come noi potremmo concepirLo, pregandoLo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di portare questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

La guarigione mediante il Salvatore: Programma di recupero dalle dipendenze I 12 passi

Passo 1: Riconosciamo di non avere il potere di superare da soli le nostre dipendenze e di avere perduto il controllo delle nostre vite

Passo 2: Crediamo che il potere di Dio possa ricondurci alla completa guarigione spirituale

Passo 3: Decidiamo di sottomettere la nostra volontà e affidare la nostra vita a Dio, Padre Eterno, e a Suo Figlio, Gesù Cristo

Passo 4: Scriviamo un inventario morale, profondo e coraggioso della nostra vita

Passo 5: Riconosciamo con noi stessi, con il Padre Celeste nel nome di Gesù Cristo, con l'autorità del sacerdozio appropriata e con un'altra persona l'esatta natura dei nostri errori

Passo 6: Accettiamo senza riserve che Dio rimuova tutte le debolezze del nostro carattere

Passo 7: Chiediamo umilmente al Padre Celeste di porre rimedio alle nostre mancanze

Passo 8: Scriviamo un elenco di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male e decidiamo di fare ammenda con queste persone

Passo 9: Quando possibile, facciamo ammenda direttamente con tutte le persone a cui abbiamo fatto del male

Passo 10: Continuiamo a tenere il nostro inventario personale e, quando abbiamo torto, ammettiamolo senza esitare

Passo 11: Cerchiamo, tramite la preghiera e la meditazione, di conoscere la volontà del Signore e di ricevere la forza per compierla

Passo 12: Avendo ottenuto un risveglio spirituale in virtù dell'Espiazione di Gesù Cristo tramite questi passi, trasmettiamo questo messaggio ad altri e mettiamo in pratica questi principi in tutto ciò che facciamo

Prefazione

Che tu stia lottando personalmente contro una dipendenza o che conosca qualcuno che lo sta facendo, questa guida può rivelarsi una benedizione per la tua vita. Con il permesso degli Alcolisti Anonimi, i 12 passi sono stati adattati per riflettere le dottrine, i principi e il credo de La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni. In questa guida, i passi sono presentati in ordine, unitamente a un principio evangelico correlato. Questa guida ti aiuterà a sapere come mettere in pratica questi passi. Indipendentemente dalle circostanze che stai vivendo, questi passi possono aiutarti ad avvicinarti a Cristo e a ricevere le benedizioni della riabilitazione e della guarigione.

Per dipendenze si intendono l'uso di sostanze come il tabacco, l'alcol, il caffè, il tè, l'abuso di farmaci e gli stupefacenti. Sono considerate dipendenze anche il gioco d'azzardo, la visione di materiale pornografico, la lussuria, una condotta sessuale impropria, l'uso inappropriato di videogiochi e tecnologia nonché i disordini del comportamento alimentare. Sebbene gli operatori sanitari considerino la dipendenza una malattia fisica, l'aspetto fisico è solo una parte del problema. La dipendenza influenza la mente, il corpo e lo spirito, quindi la soluzione deve tenere conto di tutti questi elementi.

Questa guida non è incentrata su una dipendenza specifica. Sebbene le persone lottino contro diversi tipi di dipendenza, molte hanno trovato una soluzione comune nel percorso illustrato in questa guida. Essa è un manuale e un punto di riferimento per chiunque desideri guarire da qualsiasi tipo di dipendenza. Questa guida costituisce il materiale di lettura principale durante gli incontri di recupero dalle dipendenze sponsorizzati da La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.

Uomini e donne che hanno provato gli effetti devastanti di una dipendenza e seguito un lungo percorso riabilitativo hanno contribuito a sviluppare questa guida e sono stati invitati a condividere la loro esperienza nell'applicare i 12 passi. Il loro punto di vista (il "noi" della guida) permette di trasmettere l'angoscia della dipendenza e la gioia della guarigione e della riabilitazione. Potrai trovare conforto e

sostegno in loro. Hanno partecipato alla stesura e allo sviluppo di questa risorsa anche dirigenti della Chiesa e professionisti. La combinazione di saggezza e di esperienza di tutti questi autori sta a testimoniare ancora una volta che l'Espiazione di Gesù Cristo è reale e che si può guarire dalla dipendenza.

Ti invitiamo a partecipare a un incontro del programma di recupero. ("Noi" siamo uomini e donne che hanno provato gli effetti devastanti di una dipendenza e hanno seguito un lungo percorso riabilitativo). Le indicazioni per trovare incontri in presenza, in videochiamata, telefoniche o registrate (previa autorizzazione) sono disponibili sul sito web del Programma di recupero dalle dipendenze (AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org). Non lasciare che le tue paure ti impediscano di godere dei benefici di partecipare a un incontro. In questi incontri gli intervenuti troveranno comprensione, speranza e supporto, e scopriranno di non essere soli e che è possibile guarire. Per noi questa guida si è dimostrata più efficace quando i passi sono stati svolti insieme a uno sponsor e al nostro vescovo. Alcuni di noi hanno coinvolto un professionista nel loro percorso di recupero.

Il recupero inizia quando siamo onesti e ammettiamo di avere una dipendenza. Per alcuni, ammettere di avere una dipendenza durante gli incontri di recupero è un aiuto a essere onesti con sé stessi e a ricordare quanto la loro dipendenza possa essere impattante. Dobbiamo però fare attenzione affinché ciò non limiti la nostra speranza o fiducia in Dio. Definendoci dipendenti, potremmo negare involontariamente la verità che Gesù Cristo può guarirci e cambiare la nostra stessa natura. Nel nostro percorso di recupero, dobbiamo tutti trovare un equilibrio tra l'essere onesti riguardo al potere della dipendenza e, allo stesso tempo, credere che Gesù Cristo possa riportarci alla completa salute spirituale.

Se ritieni di avere una dipendenza e hai anche il minimo desiderio di liberartene, o se sei disposto a far sì che questo desiderio nasca in te, ti invitiamo a unirti a noi nello studio e nell'applicazione dei principi del vangelo di Gesù Cristo, come illustrato in questa

guida. Se seguirai questo percorso con cuore sincero, troverai in Gesù Cristo il potere per guarire dalla dipendenza.

Lanziano Robert D. Hales ha spiegato: “I comportamenti che portano ad assuefazioni [...] sono le brame dell’uomo naturale e [...] non possono mai essere soddisfatte. Sono un appetito insaziabile” (“Diventiamo previdenti nel soddisfare le necessità materiali e spirituali”, *Liahona*, maggio 2009, 10).

Poi ha descritto il modo in cui tante persone intrappolate nella dipendenza desiderano sentirsi: “Quali figli di Dio, ciò che dovremmo veramente cercare è quello che solo Dio può offrire: il Suo

amore e il senso di autostima, la Sua sicurezza, la Sua fiducia, la Sua speranza nel futuro e la rassicurazione che il Suo amore ci offre, che ci procura gioia eterna” (“Diventiamo previdenti nel soddisfare le necessità materiali e spirituali”, 10).

Sebbene il divario tra dove siamo e dove vorremmo essere possa sembrare insormontabile, il Programma di recupero dalle dipendenze e questa guida hanno aiutato molte persone a percorrere la strada dalla dipendenza alla riabilitazione e possono aiutare anche te a fare altrettanto.



Introduzione

Innanzitutto, noi vogliamo che tu sappia che esiste una speranza di recupero dalla dipendenza. (“Noi” siamo uomini e donne che hanno provato gli effetti devastanti di una dipendenza e hanno seguito un lungo percorso riabilitativo). Abbiamo sofferto profondamente, ma abbiamo visto il potere del Salvatore trasformare le nostre più devastanti sconfitte in gloriose vittorie. Noi che una volta vivevamo quotidianamente nella depressione, nell’ansia, nella paura e nella rabbia che consuma, ora sentiamo gioia e pace. Abbiamo visto accadere miracoli in noi stessi e in altre persone intrappolate nella dipendenza.

Abbiamo pagato un prezzo altissimo in termini di dolore e di sofferenze a causa delle nostre dipendenze. Ciò nonostante, quando abbiamo cominciato a seguire i passi della riabilitazione, Dio ci ha benedetto. Siamo arrivati a considerarci figli diletto di Dio. Essendoci risvegliati spiritualmente, ci sforziamo ogni giorno di migliorare il nostro rapporto con il Padre Celeste e Suo Figlio, Gesù Cristo, con noi stessi e con gli altri. In poche parole, il Salvatore ha fatto per noi ciò che noi non potevamo fare da soli.

Alcuni considerano le dipendenze cattive abitudini che si possono vincere con la sola forza di volontà, ma noi eravamo diventati così dipendenti da un comportamento o da una sostanza da non riuscire più a farne a meno. Avevamo perso la prospettiva e il senso delle altre priorità della vita. Niente contava di più che soddisfare il nostro disperato bisogno.

Quando cercavamo di astenerci, provavamo desideri fisici, psicologici ed emotivi estremamente intensi. Cedendo ai nostri desideri e alle nostre dipendenze, la nostra capacità di usare l’arbitrio è diminuita o è stata limitata. Il presidente Boyd K. Packer ha insegnato: “La [dipendenza] ha la capacità di incrinare la volontà dell’uomo e di annullare l’arbitrio” (“La rivelazione in un mondo che cambia”, *La Stella*, gennaio 1990, 13).

Abbiamo iniziato il processo di riabilitazione con umiltà e onestà, chiedendo aiuto a Dio e agli altri e seguendo le indicazioni di questa guida. I 12 passi della riabilitazione ci hanno insegnato come applicare il vangelo di Gesù Cristo alla nostra vita. Il presidente Jeffrey R. Holland ha detto: “State combattendo contro una dipendenza malvagia — il tabacco o le droghe o il gioco d’azzardo o la [...] pornografia? [...] A prescindere da qualsiasi altro passo abbiate la necessità di fare per risolvere questi problemi, *prima* rivolgetevi al vangelo di Gesù Cristo” (“Cose rotte da riparare”, *Liahona*, maggio 2006, 70).

I passi da 1 a 3 ci insegnano come esercitare la fede nel Padre Celeste e in Gesù Cristo. I passi da 4 a 9 ci conducono attraverso un processo di profondo pentimento. I passi da 10 a 12 ci incoraggiano a essere responsabili, a cercare la guida e il potere divini per rimanere sul sentiero dell’alleanza, a condividere con gli altri il miracolo che è giunto nelle nostre vite e a perseverare sino alla fine.

Molti di noi in fase di riabilitazione continuano a partecipare al Programma di recupero dalle dipendenze. Ci sostiene fortemente nel nostro desiderio di mantenere la nostra libertà dalla dipendenza. E siamo benedetti quando cerchiamo di aiutare altre persone schiave della dipendenza. Crediamo fermamente di essere stati trasformati tramite l’Espiazione di Gesù Cristo. Come gli Anti-Nefi-Lehi nel Libro di Mormon (vedere Alma 24:17–19), abbiamo sperimentato la guarigione e un cambiamento nella nostra stessa natura attraverso la grazia e il potere di Gesù Cristo. Non vogliamo perdere questo dono, quindi ogni giorno scegliamo di ricordare che dobbiamo affidarci completamente a Lui. Continuando a partecipare al Programma di recupero dalle dipendenze, ci viene ricordato che la dipendenza esercita una forza notevole e che potremmo tornare ad essa invece che a Dio se perdiamo di vista queste verità. Il nostro desiderio è quello di conservare ciò che Dio ci ha così gentilmente donato.

Se ritieni di avere una dipendenza, hai anche il più piccolo desiderio di liberartene e sei disposto a svolgere “un esperimento” sulla parola di Dio (Alma 32:27), ti invitiamo a unirti a noi nello studio e nell’applicazione dei principi del vangelo di Gesù Cristo insegnati in questa guida. La nostra esperienza ha dimostrato che, se seguirai questo cammino con cuore sincero, troverai il potere di cui hai bisogno per guarire dalla dipendenza. Questo potere si chiama grazia. “La grazia di Dio ci aiuta ogni giorno. Ci rafforza per fare opere buone che non potremmo fare da soli” (Argomenti e domande, “Grazia”, Biblioteca evangelica). Mettendo in pratica con fede ciascuno di questi dodici passi, il Salvatore ti rafforzerà e giungerai a “[conoscere] la verità, e la verità [ti] farà [libero]” (Giovanni 8:32).

Noi sappiamo per esperienza personale che le catene della dipendenza si possono spezzare. A prescindere da quanto tu ti senta smarrito e disperato, sei figlio di un Padre Celeste che ti ama. Se sei stato cieco a questa verità, i principi esposti in questa guida ti aiuteranno a riscoprirla e a consolidarla profondamente in te. Questi principi possono aiutarti a venire a Cristo e a permetterGli di cambiarti. Quando metterai in pratica i passi, attingerai al potere del Salvatore e Lui ti libererà dalla schiavitù.

Noi che siamo in riabilitazione ti invitiamo con tutta la nostra empatia e il nostro amore a unirti a noi in una gloriosa vita di speranza, libertà e gioia, circondato

dalle braccia di Gesù Cristo, il nostro Redentore. Proprio come noi, anche tu potrai guarire e godere di tutte le benedizioni del vangelo di Gesù Cristo.

Azioni da intraprendere

Questo è un programma basato sulle azioni. Il nostro progresso dipende dall’applicazione costante dei passi nella nostra vita quotidiana. Per questo si parla di “compiere i passi”. Le azioni seguenti ci aiutano a venire a Cristo e a ricevere la direzione e la forza necessarie per proseguire nella nostra riabilitazione. Ricordati di collaborare con il tuo sponsor.

Concentrati sulla nostra identità eterna

Quando è stato chiesto al presidente Russell M. Nelson come aiutare coloro che lottano con una dipendenza, lui ha risposto: “Insegnate loro la loro identità e il loro scopo” (in Tad R. Callister, “Our Identity and Our Destiny” [riunione della Brigham Young University, 14 agosto 2012], speeches.byu.edu). Ognuno di noi è figlio di un Dio amorevole. Sappiamo che Egli ci ama e si prende attivamente cura di noi.

Tuttavia non abbiamo sempre pensato in questo modo. Alcuni di noi erano convinti che Lui non ci fosse. Ad alcuni non importava affatto che ci fosse o meno. Alcuni credevano che Egli ci fosse, ma che fosse troppo arrabbiato o deluso da noi per aiutarci. Per quasi tutti noi, l’errata comprensione del nostro rapporto con Dio ha creato una barriera che ci ha impedito di rivolgerci a Lui per chiedere aiuto. Abbiamo piuttosto fatto ricorso a sostanze o comportamenti che creano dipendenza affinché ci aiutassero ad affrontare le difficoltà della vita. Spesso siamo entrati in circoli viziosi. Cedere alla dipendenza creava in noi sentimenti di colpa e vergogna, il che ci spingeva a continuare ad agire così per mascherare la sofferenza. Comprendere la nostra identità e il nostro scopo come figli di Dio ci ha dato il potere di rompere questi circoli.

Abbiamo anche imparato la differenza tra colpa e vergogna. Il senso di colpa si prova per qualcosa che abbiamo fatto, mentre la vergogna si prova per ciò che siamo. L’anziano David A. Bednar spiegò il valore della colpa in questo modo: “Il senso di colpa sta al nostro spirito come il dolore sta al nostro corpo: ci segnala un pericolo e ci protegge da ulteriori danni” (“Noi crediamo nell’essere casti”, *Liahona*, maggio

2013, 44). Prima della riabilitazione, molti di noi provavano vergogna ed erano convinti di essere ormai irrecuperabili e indegni dell'amore di Dio o di chiunque altro.

Tuttavia, quando siamo riusciti a vedere la nostra natura divina e abbiamo ammesso di avere bisogno dell'aiuto del cielo per guarire dalla dipendenza, abbiamo iniziato a vedere noi stessi come ci vede Gesù Cristo: uomini e donne spiritualmente malati che cercano di guarire attraverso la Sua grazia, e non uomini e donne cattivi che cercano di diventare sufficientemente buoni da guadagnarsi il Suo amore.

Ti invitiamo a sforzarti di credere di essere un figlio di Dio e che Lui ti ama indipendentemente da ciò che hai fatto. Sebbene sia vero che le scelte dannose limitano le nostre opportunità, il nostro valore agli occhi di Dio non potrà mai cambiare. Egli ci ama perché siamo Suoi figli, non per le nostre scelte: "Sebbene siamo incompleti, Dio ci ama in maniera completa. Sebbene non siamo perfetti, Dio ci ama in maniera perfetta. Sebbene possiamo sentirci persi e senza guida, l'amore di Dio ci avvolge completamente" (Dieter F. Uchtdorf, "L'amor di Dio", *Liahona*, novembre 2009, 22).

Diventa disposto ad astenerti

Abbiamo deciso di smettere quando la sofferenza causata dal problema era diventato peggiore della sofferenza causata dalla cura. Sei già arrivato a questo punto? Se non ci sei arrivato e continui nella tua dipendenza, ci arriverai sicuramente, perché la dipendenza è un problema progressivo. È una malattia degenerativa che ci impedisce di svolgere normalmente le nostre attività quotidiane.

All'inizio, restare completamente sobri ci sembrava davvero difficile. Tuttavia, man mano che continuavamo ad ascoltare le storie di altri che avevano trovato la serenità e la sobrietà che stavamo cercando, abbiamo iniziato a credere che anche noi potessimo smettere.

Per poter iniziare il processo di recupero, doveva nascere in noi il desiderio di riabilitarci (vedere Alma 32:27). La liberazione dalla dipendenza inizia con un piccolo fremito di volontà. Se il tuo desiderio è piccolo e discontinuo, non preoccuparti. A man a mano che agisci, crescerà! Abbiamo imparato che una delle azioni più potenti che possiamo compiere è pregare

e chiedere a Dio di aumentare il nostro desiderio di astenerci.

Se non hai ancora il desiderio di iniziare la riabilitazione, riconosci la tua riluttanza e valuta i costi della tua dipendenza. Elenca ciò che è importante per te. Considera i tuoi rapporti con familiari e amici, il tuo rapporto con Dio, la tua forza interiore, la tua capacità di aiutare e benedire gli altri e la tua salute. Poi cerca le contraddizioni tra le cose in cui credi e spera e il tuo comportamento. Pensa a come le tue azioni minano ciò che ritieni importante. Chiedi al Signore di aiutarti a vedere te stesso e la tua vita come Lui li vede, con tutto il tuo potenziale divino, e i rischi a cui vai incontro mantenendo la dipendenza.

Comprendere ciò che perderesti non interrompendola può aiutarti a maturare il desiderio di smettere. Se riuscirai a provare anche il minimo desiderio, potrai cominciare il percorso. Continuando a seguire i passi di questo programma e vedendo i cambiamenti che avvengono nella tua vita, il tuo desiderio crescerà.

Nota: a seconda della natura della tua dipendenza, potrebbe essere necessario consultare un medico prima di iniziare il percorso di recupero. Rivolgiti a un professionista.

Chiedi supporto

Il percorso verso la riabilitazione e la guarigione è lungo e difficile, ma non dobbiamo affrontarlo da soli. Il percorso della riabilitazione richiede la massima onestà. La negazione, l'autoinganno e l'isolamento rendono difficile ottenere progressi duraturi e stabili nella riabilitazione. Per noi è importante ottenere il sostegno di altre persone il prima possibile. In molti sono disposti a camminare con noi e ad aiutarci. Il presidente Spencer W. Kimball ha detto: "Dio è cosciente di noi, veglia su di noi. Ma di solito soddisfa le nostre esigenze mediante un'altra persona" (*Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Spencer W. Kimball* [2011], 90).

Cercare l'aiuto di Dio e degli altri non solo ci fornirà l'incoraggiamento di cui abbiamo bisogno per continuare il percorso, ma ci aiuterà anche a ricordare che meritiamo di essere aiutati. Quando chiederai aiuto, potrai rimanere sorpreso nel constatare quanto amore e quanta accettazione troverai. Più instauri legami con gli altri, più opportunità avrai di ricevere

amore e sostegno mentre ricerchi la vera guarigione e la vera riabilitazione.

Pensa alle diverse fonti di supporto a tua disposizione e a come puoi chiedere aiuto. Ti consigliamo di individuare e collaborare con uno sponsor che abbia compiuto con successo i 12 passi. Lo sponsor non viene mai assegnato. Ti invitiamo a riflettere attentamente e a considerare il prima possibile a chi potresti chiedere di diventare il tuo sponsor. Un ottimo modo per trovare uno sponsor è partecipare a un incontro del programma di recupero. Gli incontri rappresentano un luogo sicuro in cui condividere e apprendere informazioni sul percorso di recupero.

Altre importanti fonti di supporto sono familiari, amici, dirigenti della Chiesa e terapeuti. Ricorda che la fonte suprema di sostegno è il Padre Celeste. Decidere quando e a chi chiedere supporto è una decisione personale. In alcuni casi potrebbe non essere sicuro o utile fidarsi con determinati familiari o amici o chiedere il loro aiuto. Tuttavia, è importante che riceviamo il massimo sostegno da tutte le fonti possibili. Per maggiori informazioni, consulta la sezione “Il sostegno nel processo di recupero” riportata nell’appendice di questa guida.

Potremmo provare imbarazzo o vergogna nel chiedere supporto agli altri. Potremmo non voler far sapere a nessun altro i nostri problemi o le nostre mancanze. Potremmo non voler essere un peso o non sentirci degni di ricevere aiuto. Tuttavia, abbiamo scoperto che anche gli altri sono benedetti quando chiediamo loro aiuto. Il passo 12 riguarda il servizio e l’aiutare gli altri. Quando chi è in via di recupero si mette al servizio degli altri, rafforza anche il proprio percorso di recupero.

Studio e comprensione

I passi scritturali e le dichiarazioni dei dirigenti della Chiesa seguenti ti aiuteranno a dare inizio alla tua riabilitazione. Fanne uso per meditare, studiare e scrivere un diario. Quando scrivi, ricordati di essere onesto e specifico.

La mia identità divina

“Guardatevi indietro, ricordandovi che avete dato prova della vostra dignità nel vostro stato preterreno. Siete valorosi figli di Dio, e *con il Suo aiuto*, potete

trionfare nelle battaglie di questo mondo decaduto. Lo avete già fatto e potete farlo di nuovo.

Guardate avanti. I vostri problemi e le vostre sofferenze sono reali, ma *non dureranno per sempre*” (Neil L. Andersen, “Feriti”, *Liahona*, novembre 2018, 85; enfasi aggiunta).

- Guardandomi indietro, quali battaglie ho già combattuto e vinto?

- Quando ho ricevuto aiuto dal Signore nella mia vita?

“Nella Chiesa sento dire a molti in difficoltà con questo argomento cose del genere: ‘Non sono abbastanza bravo’; ‘Non ci riuscirò mai’; ‘Non ne sarò mai all’altezza’.

[...] Quali figli di Dio, non dobbiamo sminuire o denigrare noi stessi, come se autoflagellarci ci renderà in qualche modo la persona che Dio vuole che diventiamo. No!” (Jeffrey R. Holland, “Voi dunque siate perfetti, alla fine”, *Liahona*, novembre 2017, 40).

- Come posso imparare dai miei errori senza dimenticare il mio valore come figlio di Dio?

- Cosa penso dell’uso che il presidente Holland fa della parola *alla fine* nel titolo del suo discorso?

Il mio rapporto con Gesù Cristo

“Ed essi si erano visti nel loro stato carnale, inferiore perfino alla polvere della terra. Ed essi tutti gridarono forte, con voce unanime, dicendo: Oh, abbi misericordia, e applica il sangue espiatorio di Cristo affinché possiamo ricevere il perdono dei nostri peccati e il nostro cuore possa essere purificato; poiché noi crediamo in Gesù Cristo, il Figlio di Dio, che creò il cielo e la terra e tutte le cose, che scenderà fra i figlioli degli uomini” (Mosia 4:2).

Il processo di riabilitazione avviene quando ci concentriamo sulla soluzione anziché sul problema. Quando rafforziamo il nostro rapporto con Gesù Cristo, Lui ci darà il potere e la pace di cui abbiamo bisogno per riabilitarci.

- Qual è il mio rapporto con Gesù Cristo? Credo che Lui possa aiutarmi?

- Quando riconosco le mie debolezze, ho il coraggio di rivolgermi al mio Salvatore per ottenere il Suo potere redentore? Perché? Perché no? Se no, come posso iniziare?

“Le Scritture definiscono così la dottrina di Cristo: esercitare fede in Gesù Cristo e nella Sua Espiazione, pentirsi, essere battezzati, ricevere il dono dello Spirito Santo e perseverare fino alla fine [vedere 2 Nefi 31].

L’Espiazione di Cristo crea le condizioni che ci permettono di fidare nei ‘meriti, e [nella] misericordia e [nella] grazia del Santo Messia’ [2 Nefi 2:8], per essere ‘resi perfetti in [Cristo]’ [Moroni 10:32], ottenere ogni cosa buona, e avere la vita eterna.

La dottrina di Cristo, d’altro canto, è il mezzo — l’unico mezzo — mediante il quale possiamo ottenere tutte le benedizioni a noi disponibili tramite l’Espiazione di Gesù” (Brian K. Ashton, “La dottrina di Cristo”, *Liahona*, novembre 2016, 106).

- I 12 passi della riabilitazione sono talvolta definiti “piccoli passi” perché sono passi graduali nel processo di applicazione della dottrina di Gesù Cristo al problema della dipendenza. In che modo compiere questi “piccoli passi” può aiutarmi a ricevere le benedizioni dell’Espiazione di Gesù Cristo?

Il mio desiderio di astenermi

“Se distoglierete la vostra attenzione dalle distrazioni mondane, alcune cose che vi sembrano importanti adesso diminuiranno di priorità. Dovrete dire no ad alcune cose, anche se possono sembrare innocue. Se intraprenderete e porterete avanti questo processo permanente di consacrazione della vostra vita al

Signore, i cambiamenti che sperimenterete nella vostra prospettiva, nei vostri sentimenti e nella vostra forza spirituale vi stupiranno!” (Russell M. Nelson, “Tesori spirituali”, *Liahona*, novembre 2019, 77)

Questa promessa, fatta da un profeta di Dio, delinea gli straordinari cambiamenti possibili quando spostiamo la nostra attenzione sul Signore.

- Quali azioni quotidiane intraprenderò per concentrarmi su Gesù Cristo?

- A quali distrazioni mondane dirò di no, confidando che “diminuiranno di priorità”?

“E il Signore [...] ha detto [ad Alma]: Non ti meravigliare, che tutta l’umanità, sì, uomini e donne, tutte le nazioni, stirpi, lingue e popoli debbano nascere di nuovo; sì, nascere da Dio mutati dal loro stato carnale e decaduto a uno stato di rettitudine, essendo redenti da Dio, divenendo suoi figli e sue figlie” (Mosia 27:25).

- La mia volontà di cambiare è la chiave per essere redento dal mio “stato decaduto”. Ho il desiderio di astenermi dalla mia dipendenza? Sento di non essere disposto a farlo? Se sì, perché?

- La volontà nasce quando considero il prezzo che io e gli altri dobbiamo pagare per le mie dipendenze. Qual è il prezzo per la mia dipendenza?

- Qual è il prezzo per la mia salute?

- Qual è il prezzo per la mia famiglia, le mie relazioni, la mia capacità di aiutare gli altri?

- In che modo la mia dipendenza influisce sul mio rapporto con Dio?

Trova aiuto

“Come seguaci di Cristo, non siamo esenti da sfide e prove nel corso della nostra vita. Spesso dobbiamo fare cose difficili che, se provassimo a fare da soli, ci sopraffarebbero risultando forse impossibili. Quando accettiamo il Suo invito: ‘Venite a me’ [Matteo 11:28], il Salvatore ci dà il supporto, il conforto e la pace necessari” (John A. McCune, “Venite a Cristo vivendo come Santi degli Ultimi Giorni”, *Liahona*, maggio 2020, 36).

- Il Salvatore fornisce il supporto, il conforto e la pace necessari per realizzare cose impossibili o che altrimenti ci sopraffarebbero. Come posso trovare il supporto e il conforto che Lui ha promesso?

- La riabilitazione sembra difficile o forse impossibile se ci provo da solo?

- In che modo il fatto di sapere che tutti devono affrontare delle difficoltà nel corso della vita e che tutti abbiamo bisogno di supporto mi aiuta a superare la mia riluttanza a chiedere aiuto agli altri?



Passo 1: Riconosciamo di non avere il potere di superare da soli le nostre dipendenze e di avere perduto il controllo delle nostre vite.

Principio chiave: onestà

Per molti di noi la dipendenza è nata dalla curiosità. Per alcuni di noi è cominciata per un giustificato motivo (per es., l'uso di un medicinale prescritto) oppure con un atto consapevole di ribellione. Alcuni hanno iniziato nel tentativo di sfuggire al dolore. Molti si sono incamminati per questa strada quando erano poco più che bambini. Quali che siano state le ragioni e le circostanze, presto abbiamo scoperto che la nostra dipendenza alleviava qualcosa in più del semplice dolore fisico. Allentava lo stress o intorpidiva i nostri sentimenti. Ci aiutava a evitare di affrontare i problemi — o, almeno, così pensavamo. Per un po', ci siamo sentiti liberi dalle paure, dalle preoccupazioni, dalla solitudine, dallo scoraggiamento, dai rimorsi o dalla noia. Siccome, però, la vita abbonda di situazioni che generano questo tipo di sentimenti, ci siamo rifugiati sempre più spesso nelle nostre dipendenze. La dipendenza è diventata uno dei modi principali in cui abbiamo cercato di far fronte ai nostri bisogni e alle nostre emozioni. Il Salvatore Gesù Cristo comprende questa lotta. Il presidente Spencer W. Kimball ha detto: "Gesù vedeva il peccato come un male, ma era anche in grado di vedere nel peccato la conseguenza di una profonda necessità non soddisfatta nell'animo del

peccatore" ("Gesù: il capo perfetto", *La Stella*, marzo 1980, 15).

Nondimeno, molti di noi non hanno riconosciuto né ammesso di aver perso la capacità di resistere o di astenersi con le proprie forze. Nei momenti più bui, molti di noi hanno sentito di avere poche scelte. Come ha osservato il presidente Russell M. Nelson: "La tossicodipendenza, infatti, ci priva della libertà di scegliere. A causa di queste sostanze si verifica un distacco tra il comportamento e la volontà dell'individuo" ("Tossicomania o libertà", *La Stella*, gennaio 1989, 7).

Volevamo smettere, ma avevamo perso ogni speranza. Impauriti e disperati, alcuni di noi hanno addirittura preso in considerazione il suicidio come unica alternativa. Tuttavia, ci siamo resi conto che quella non era la strada che il Padre Celeste voleva che prendessimo.

È stato difficile ammettere di essere soggetti a comportamenti di dipendenza. Abbiamo negato la gravità della nostra condizione e cercato di evitare di essere scoperti e di subire le conseguenze delle nostre azioni, minimizzando o nascondendo i nostri comportamenti. Non ci rendevamo conto che,

ingannando gli altri e noi stessi, scivolavamo sempre più profondamente nella nostra dipendenza. A mano a mano che il senso di impotenza verso la dipendenza aumentava, molti di noi se la prendevano con i familiari, gli amici, i dirigenti della Chiesa e perfino con Dio. Siamo sprofondati in un isolamento sempre più grande, allontanandoci dagli altri e soprattutto da Dio.

Quando siamo ricorsi alle menzogne e alla segretezza, sperando di giustificarci o di dare la colpa agli altri, ci siamo indeboliti spiritualmente. Ogni menzogna, ogni occultamento delle nostre dipendenze ci ha legati con “[corde] di lino” che presto sono diventate forti come catene (2 Nefi 26:22). Poi, è venuto il momento in cui abbiamo dovuto guardare in faccia la realtà. Non potevamo più nascondere la nostra dipendenza mentendo o dicendo: “Non è così grave!”.

Una persona cara, un dottore, un giudice o un dirigente ecclesiastico ci ha detto quella verità che non potevamo più negare: la dipendenza stava distruggendo la nostra vita. Quando abbiamo guardato al passato con onestà, abbiamo riconosciuto che niente di quello che avevamo tentato da soli aveva funzionato. Abbiamo ammesso che la dipendenza era solo peggiorata. Ci siamo resi conto di come le nostre dipendenze avessero rovinato i rapporti con gli altri e ci avessero completamente privato del senso della dignità. A questo punto, abbiamo fatto il primo passo verso la libertà e la riabilitazione trovando il coraggio di ammettere che non avevamo a che fare semplicemente con un problema o una cattiva abitudine.

Finalmente abbiamo ammesso di avere perduto il controllo della nostra vita e di avere bisogno di aiuto per liberarci della dipendenza. Abbiamo riconosciuto che non potevamo guarirci da soli e abbiamo ammesso che non potevamo restare puliti perseverando in qualsiasi forma della nostra dipendenza. Ci siamo resi conto che avevamo bisogno dell’aiuto di Dio e degli altri per essere onesti con noi stessi. La cosa meravigliosa è che questa onesta ammissione della sconfitta e la nostra successiva resa hanno finalmente dato inizio alla nostra riabilitazione.

L’onestà è il fondamento di tutti gli altri passi e ci aiuta a comprendere che abbiamo bisogno del Salvatore. Il presidente Dieter F. Uchtdorf, allora membro della Prima Presidenza, ha insegnato: “Essere in grado di vedere bene noi stessi è essenziale alla nostra crescita spirituale e al nostro benessere. Se le nostre debolezze

e i nostri errori restano nascosti nell’ombra, allora il potere redentore del Salvatore non può curarli e renderli punti di forza [vedere Ether 12:27]” (“Sono io quello, Signore?”, *Liahona*, novembre 2014, 58).

Abbandonandoci alle nostre dipendenze, mentivamo a noi stessi e agli altri, senza però riuscire a ingannarci veramente. Con presunzione e adducendo varie scuse, fingevamo che andasse tutto bene. Tuttavia, intimamente sapevamo che abbandonarci alle nostre dipendenze ci avrebbe causato una sofferenza ancora più grande. La luce di Cristo continuava a ricordarcelo. Negare questa verità era faticoso; è stato un sollievo riconoscere finalmente che avevamo un problema. Alla fine abbiamo lasciato che si aprisse uno spiraglio di speranza. Quando abbiamo scelto di ammettere di avere un problema e maturato la disposizione a cercare aiuto, abbiamo dato a quella speranza uno spazio in cui crescere.

Azioni da intraprendere

Questo è un programma basato sulle azioni. Il nostro progresso dipende dall’applicazione costante dei passi nella nostra vita quotidiana. Per questo si parla di “compiere i passi”. Le azioni seguenti ci aiutano a venire a Cristo e a ricevere la direzione e la forza necessarie per intraprendere il passo successivo nel nostro percorso di recupero.

Lascia andare l’orgoglio e ricerca l’umiltà

L’orgoglio e l’onestà non possono coesistere. L’orgoglio è un’illusione ed è un elemento alla base di tutte le dipendenze. L’orgoglio distorce la realtà delle cose come sono, come sono state e come saranno. È un ostacolo enorme per la nostra riabilitazione. Il presidente Ezra Taft Benson ha affermato:

“L’orgoglio è per natura causa di competizione. Ci fa opporre la nostra volontà a quella di Dio. Provare orgoglio al cospetto di Dio significa anteporre la nostra volontà alla Sua. [...]

Opporre la propria volontà a quella di Dio significa togliere ogni freno ai desideri, agli appetiti e alle passioni [...].

Chi è orgoglioso non sa ammettere di dover accettare l’autorità di Dio nel dare un indirizzo alla propria

vita [...]; egli contrappone la sua percezione della verità all'onniscienza di Dio; le sue capacità al potere del sacerdozio di Dio; i suoi successi alle Sue opere possenti" (*Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Ezra Taft Benson* [2014], 250).

A un certo punto, abbiamo dovuto scegliere di mettere da parte il nostro orgoglio ed essere onesti riguardo alla nostra dipendenza. Non è facile essere umili, superare anni di autoinganno e scegliere infine l'onestà, ma col tempo diventa una grande benedizione.

Per noi, lasciare andare il nostro orgoglio e diventare umili è stato un punto di svolta importante. La maggior parte di noi non si è umiliata, ma è stata "[costretta] ad essere [umile]" (Alma 32:13). In ogni caso, le conseguenze delle nostre dipendenze non ci hanno lasciato scampo e abbiamo perso cose a noi care: la casa, il lavoro, la famiglia e perfino la libertà. Abbiamo perso la fiducia della famiglia e degli amici. Abbiamo perso il rispetto di noi stessi e la sicurezza nell'affrontare le difficoltà della vita. Abbiamo toccato il fondo e l'umiltà che ne è derivata, sebbene dolorosa, ha segnato l'inizio della nostra riabilitazione.

Guarire dalla dipendenza non è facile: richiede duro lavoro. Ma alla fine ci siamo resi conto che il prezzo che abbiamo pagato per restare nella nostra dipendenza era di gran lunga superiore a quello della riabilitazione. Una volta messo da parte l'orgoglio, eravamo pronti a intraprendere il cammino verso la liberazione dalla dipendenza.

Sii onesto e parla con qualcuno

Un gesto importante che ci aiuta a essere onesti riguardo alle nostre dipendenze è parlarne con qualcuno. Poiché la dipendenza ci ha portato a giustificare, razionalizzare e mentire agli altri, compresi noi stessi, molti di noi sono esperti nell'inganno. Consentendoci di continuare con le nostre dipendenze, la menzogna ci rende difficile vedere le cose onestamente. Quando minimizziamo e giustificiamo il nostro comportamento, pensiamo erroneamente di avere ancora il controllo. Tuttavia, quando siamo aperti e sinceri con un'altra persona, quella persona può aiutarci a vedere la verità e a smascherare l'inganno.

La persona con cui potremmo voler parlare per prima è il nostro Padre Celeste. Possiamo pregare e chiederGli di aiutarci a essere onesti, a vedere le cose più chiaramente e ad avere il coraggio di accettare la verità. Poi, in spirito di preghiera, possiamo pensare a qualcun altro con cui parlare, qualcuno che comprenda il vangelo di Gesù Cristo e il cammino verso la riabilitazione. Scegli qualcuno di cui ti fidi. Può trattarsi di un coniuge, un genitore, un familiare, un dirigente della Chiesa, un amico, un collega, un terapeuta, uno sponsor, dei missionari o un facilitatore degli incontri del programma di recupero. Dopo aver scelto qualcuno, il passo successivo è condividere con lui le nostre difficoltà. Dobbiamo pregare per avere il coraggio di essere il più onesti possibile riguardo alle nostre dipendenze. (Consulta il documento "Il sostegno nel processo di recupero").

Partecipa agli incontri

Gli incontri del programma di recupero sono fonti efficaci di speranza e supporto. Ovunque ci troviamo, possiamo partecipare agli incontri in presenza oppure online. A questi incontri troverai altre persone in cerca di riabilitazione oltre a persone che hanno già intrapreso questo percorso e sono prove viventi della sua efficacia. Durante gli incontri, incontreremo altre persone che hanno esperienza nell'applicazione dei passi e nel percorso di recupero, e che sono disposte ad aiutarci nel nostro percorso. Gli incontri del programma di recupero sono luoghi di comprensione, speranza e supporto.

Durante questi incontri studiamo principi evangelici specifici che possono aiutarci a cambiare comportamento. Il presidente Boyd K. Packer ha insegnato: "Lo studio delle dottrine del Vangelo migliorerà il comportamento dell'uomo più rapidamente di quanto possa fare lo studio del suo comportamento stesso. La paura di comportarsi in modo indegno può portare a tenere realmente un comportamento indegno. Questo è il motivo per cui sottolineiamo tanto vivamente la necessità di studiare le dottrine del Vangelo" ("I piccoli fanciulli", *La Stella*, gennaio 1987, 15). Gli incontri sono gratuiti e riservati. Vai all'indirizzo AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org per trovare un incontro vicino a te.

Studio e comprensione

Studiare le Scritture e le dichiarazioni dei dirigenti della Chiesa ci aiuta nel nostro percorso di recupero. Questo studio aumenta la nostra comprensione e ci aiuta a imparare. Utilizziamo i passi delle Scritture, le dichiarazioni e le domande seguenti per lo studio personale, la scrittura e la discussione di gruppo accompagnati dalla preghiera.

Il pensiero di scrivere può spaventarti, ma la scrittura è uno strumento di riabilitazione molto potente. Scrivere ci dà il tempo di riflettere, ci aiuta a mettere a fuoco le idee e a vedere e comprendere i problemi, i pensieri e i comportamenti di dipendenza. Quando scriviamo, teniamo anche un quaderno dei nostri pensieri. A mano a mano che procediamo nei vari passi, possiamo rivedere i progressi fatti. Per ora, cerca solo di essere onesto e sincero quando metti per iscritto pensieri, sentimenti e impressioni.

Sei convinto di essere impotente di fronte alla tua dipendenza?

“La [dipendenza] ha la capacità di incrinare la volontà dell'uomo e di annullare l'arbitrio morale; è in grado di togliere all'uomo il potere di decidere” (Boyd K. Packer, “La rivelazione in un mondo che cambia”, *La Stella*, gennaio 1990, 13).

- Quali sono i segnali che indicano che sono impotente di fronte al mio comportamento di dipendenza?

- Quali sono le conseguenze della mia dipendenza?

- Quali segreti nascondo agli altri?

- Fino a che punto sono arrivato per porre in atto il mio comportamento di dipendenza?

- Quali principi morali o norme ho violato?

- Come ho razionalizzato queste scelte?

Affamato ed assetato

“Beati quelli che sono affamati ed assetati della giustizia, perché essi saranno saziati” (Matteo 5:6).

“E la mia anima era affamata; e io caddi in ginocchio dinanzi al mio Creatore, e gridai a lui in fervente preghiera e in suppliche per la mia anima; e gridai a lui per tutto il giorno; sì, e quando venne la notte, io alzavo ancora la mia voce, alta che giungeva al cielo” (Enos 1:4).

- In questi due versetti impariamo che la nostra anima può essere affamata. Mi sono mai sentito vuoto dentro, pur non essendo fisicamente affamato? Qual è la causa di questo vuoto?

- In che modo essere affamato di cose spirituali mi può aiutare a essere più onesto?

Onestà

“Alcuni possono considerare la virtù dell’onestà un argomento al quale non vale la pena di dedicare molte parole. Invece, a mio avviso, è l’elemento fondamentale del Vangelo. Senza l’onestà la nostra vita [...] si disintegrerebbe nella bruttura e nel caos” (Gordon B. Hinckley, “Noi crediamo di dover essere onesti”, *La Stella*, giugno 1993, 4).

- In quali modi ho mentito e ho cercato di nascondere la mia dipendenza a me stesso e agli altri? In che modo questo comportamento ha generato “bruttura e caos”?

Umiltà

“Poiché siete costretti ad essere umili, siete benedetti; poiché l’uomo talvolta, se è costretto all’umiliazione, cerca il pentimento; ed ora, sicuramente, chiunque si pente troverà misericordia; e colui che trova misericordia e persevera fino alla fine, quegli sarà salvato” (Alma 32:13).

- Quali circostanze mi hanno spinto a essere umile e a pentirmi?

- Quale speranza mi offre Alma? Come posso trovare o ricevere questa speranza?

Assediato dalle tentazioni

“Mi sento assediato, a causa delle tentazioni e dei peccati che mi assalgono davvero sì facilmente.

E quando desidero gioire, il mio cuore geme a causa dei miei peccati; nondimeno io so in chi ho riposto fiducia.

Il mio Dio è stato il mio sostegno; egli mi ha guidato nelle mie afflizioni nel deserto e mi ha preservato sulle acque del grande abisso.

Egli mi ha colmato del suo amore, fino a consumar la mia carne” (2 Nefi 4:18–21).

- Quando Nefi si sentì sopraffatto, in chi ripose la sua fiducia?

- Che cosa posso fare per avere più fiducia nel Signore?

“Io so che l’uomo non è nulla”

“Avvenne che ciò fu per lo spazio di molte ore, prima che Mosè ricevesse di nuovo le sue forze naturali, proprie dell’uomo; e disse a se stesso: Ora, per questa ragione, io so che l’uomo non è nulla, cosa che non avrei mai supposto” (Mosè 1:10).

- Per quali aspetti non sono nulla quando non ricevo l’aiuto di Dio?

- In che senso ho un valore infinito?

- In che modo riconoscere il mio bisogno di affidarmi a Dio può portarmi ad ammettere la mia “nullità” e a diventare come un piccolo fanciullo? (Mosia 4:5; vedere anche Mosia 3:19).



Passo 2: Crediamo che il potere di Dio possa ricondurci alla completa guarigione spirituale.

Principio chiave: speranza

Dopo aver riconosciuto la nostra impotenza di fronte alla dipendenza, in molti ci siamo sentiti senza speranza. Abbiamo provato a smettere tante volte. Alcuni di noi hanno pregato Dio innumerevoli volte. Ci siamo scusati per il nostro comportamento e abbiamo promesso di cambiare. Ma dopo aver fallito più e più volte, abbiamo iniziato a pensare che Dio fosse deluso da noi e che non ci avrebbe aiutato. Chi fra noi è cresciuto senza alcuna conoscenza di Dio era certo di non avere via d'uscita. In un modo o nell'altro, il passo 2 ci ha offerto una risposta che avevamo scartato o che non avevamo mai preso in considerazione: trovare speranza in Gesù Cristo e nel potere della Sua Espiazione.

Resi umili, alla fine abbiamo chiesto aiuto. Aggrappandoci a ciò sembrava solo un sottilissimo filo di speranza, abbiamo cominciato a partecipare agli incontri e a collaborare con gli sponsor. All'inizio, andavamo agli incontri pieni di dubbi e di paure. Ci sentivamo spaventati, stanchi e, verosimilmente, perfino cinici, ma almeno ci eravamo andati.

Durante gli incontri abbiamo ascoltato persone descrivere con onestà com'era stata la loro vita, che cosa li aveva spinti a cambiare, e come ci si sente dopo

essersi liberati della dipendenza. Abbiamo scoperto che molte delle persone che vedevamo a questi incontri in passato si erano sentite disperate proprio come noi. Tuttavia, continuando a partecipare, abbiamo visto molti di loro ridere, parlare, sorridere sinceramente e provare ottimismo riguardo al futuro. Abbiamo incontrato molte persone che avevano sperimentato un profondo cambiamento di vita, un cambiamento che anche noi desideravamo.

A poco a poco, i principi di cui parlavano e che mettevano in pratica hanno cominciato a funzionare anche per noi. Ritornando ogni volta, abbiamo cominciato a sentire qualcosa che non sentivamo più da anni: la speranza. Se l'avevano provata altre persone che erano sull'orlo del baratro, forse c'era speranza anche per noi. Abbiamo iniziato a credere che, se ci fossimo rivolti a Gesù Cristo, "non [ci sarebbe stata] abitudine, non [ci sarebbe stato] vizio, ribellione, trasgressione, offesa che [fosse] esclusa dalla promessa del completo perdono" (Boyd K. Packer, "Lo splendente mattino del perdono", *La Stella*, gennaio 1996, 20).

In questa atmosfera di fede e di testimonianza, abbiamo trovato la speranza che ci ha risvegliati alla conoscenza della misericordia e del potere di Dio. Abbiamo cominciato a credere che Egli potesse liberarci dalla schiavitù della dipendenza. Nel processo

di riabilitazione, abbiamo seguito l'esempio dei nostri amici. Abbiamo iniziato a compiere i passi, ricevendo il supporto di altre persone, compresi i nostri sponsor, e partecipando agli incontri del programma di recupero. Pregando, meditando e applicando le Scritture, col tempo abbiamo iniziato a ritornare all'attività nella Chiesa. I miracoli hanno cominciato ad accadere anche per noi, e ci siamo resi conto che la benedizione della grazia di Gesù Cristo ci aiutava a rimanere puliti, un giorno alla volta.

Lavorando sul passo 2, abbiamo maturato la disponibilità a sostituire la fiducia in noi stessi e nelle nostre dipendenze con la fede nell'amore e nel potere di Gesù Cristo. Col supporto degli altri, abbiamo affrontato questo passo con la mente e con il cuore e abbiamo imparato che il recupero dalle dipendenze deve avere un fondamento spirituale. Poi, andando avanti e mettendo in pratica ciascuno dei passi consigliati in questa guida, la natura spirituale del recupero ci è stata ripetutamente confermata.

Questo è un programma spirituale e di azione. Per noi e per innumerevoli altre persone, il lavoro fatto nel percorso di recupero è valso ogni sforzo. Quando applichiamo questi principi e permettiamo loro di operare nella nostra vita, torniamo ad avere una mente sana e una salute spirituale completa. Scopriamo un rapporto autentico con noi stessi, con gli altri e con il Salvatore Gesù Cristo.

Per alcuni di noi, il miracolo del recupero è sembrato giungere rapidamente; per altri, la ripresa è stata più graduale. In ogni caso, la cosa importante è aver continuato a *credere* e confidare che Dio avrebbe fatto per noi ciò che non potevamo fare da soli. Col tempo siamo riusciti a dire che grazie alla "costanza in Cristo" siamo stati salvati dalla dipendenza e godiamo di un "perfetto fulgore di speranza" (2 Nefi 31:20).

Il nostro amorevole Padre Celeste e Suo Figlio, Gesù Cristo, sono con noi in ogni passo del nostro cammino. Ci aiutano a nutrire e ad accrescere la nostra speranza in Cristo. Il presidente M. Russell Ballard ha insegnato:

"Se siete vittime di una qualsiasi dipendenza, sappiate che c'è speranza, perché Dio ama tutti i Suoi figli e perché l'Espiazione del Signore Gesù Cristo rende possibile ogni cosa.

Ho visto la meravigliosa benedizione della riabilitazione che può liberare dalle catene della dipendenza. Il Signore è il nostro pastore e non ci mancherà nulla se riponiamo la nostra fiducia nel potere [della Sua] Espiazione. So che il Signore può liberare e libererà la vittima dalla schiavitù perché, come ha proclamato l'apostolo Paolo: 'Io posso ogni cosa in Colui che mi fortifica' (Filippesi 4:13)" ("Oh, l'astuto piano del maligno", *Liahona*, novembre 2010, 110).

Se abbiamo delle ricadute, troviamo molto utile rivolgerci a Dio e parlare con i nostri sponsor. Potremmo essere tentati di perdere ogni speranza. Tuttavia, una ricaduta non distrugge i progressi fatti e non deve spazzare via la nostra speranza. La ricaduta rappresenta un efficace promemoria della necessità di continuare a frequentare gli incontri del programma di recupero, trovare il supporto di sponsor e di altre persone, arrenderci a Dio e compiere questi passi. Andando avanti, cominciamo a sentire il potere di Gesù Cristo nelle nostre vite. Acquisiamo una maggiore capacità di astenerci e la nostra speranza aumenta.

Lanziano David A. Bednar ha insegnato: "Possiamo a torto ritenere che tali benedizioni e doni siano riservati ad altre persone che sembrano più rette, o che hanno incarichi più visibili nella Chiesa. Vi porto testimonianza che la tenera misericordia del Signore è a disposizione di tutti noi e che il Redentore d'Israele è ansioso di elargirci questo dono" ("La tenera misericordia del Signore", *Liahona*, maggio 2005, 101). Nel percorso verso la riabilitazione, Gesù Cristo ci concederà molte tenere misericordie, fra cui una delle più importanti è la speranza che il potere di Dio possa riportarci alla piena salute spirituale.

Azioni da intraprendere

Questo è un programma basato sulle azioni. Il nostro progresso dipende dall'applicazione costante dei passi nella vita quotidiana. Per questo si parla di "compiere i passi". Le azioni seguenti ci aiutano a venire a Cristo e a ricevere la direzione e la forza necessarie per intraprendere il passo successivo nel nostro percorso di recupero.

Sviluppa una corretta comprensione del carattere di Dio

Spesso la vergogna ci impedisce di comprendere il carattere di Dio e l'amore che prova per noi. Accecati dal nostro dolore e dalle nostre dipendenze, spesso Lo vediamo come un essere vendicativo, deluso o arrabbiato con noi. Lo scopo di questo passo è accantonare le idee errate che abbiamo su Dio e sviluppare una migliore comprensione del Suo amore, della Sua misericordia, nonché della Sua volontà e del Suo desiderio di benedirci.

Innanzitutto, è importante capire che Dio c'è anche se non avvertiamo la Sua presenza. Arrivare a conoscere Dio è impegnativo e richiede pazienza. Può essere difficile quando siamo abituati alla gratificazione immediata, ma col tempo possiamo iniziare a vedere e sperimentare le Sue caratteristiche divine. Impariamo a conoscere meglio Dio.

Possiamo chiedere al Padre Celeste di aiutarci a comprendere meglio la Sua natura. Possiamo cercare la mano di Dio nella nostra vita e vedere quanto Egli fa per noi. Possiamo studiare i passi scritturali sulla misericordia e la grazia del Salvatore e poi discuterne con i nostri sponsor e con le altre persone che ci sostengono.

Quando iniziamo ad acquisire una migliore comprensione dell'amore e della misericordia di Dio, cominciamo a provare maggiori fiducia e speranza nel Suo potere di liberarci. Il presidente J. Reuben Clark jr ha testimoniato della misericordia del nostro Padre Celeste affermando: “Credo che il nostro Padre Celeste voglia salvare ognuno dei Suoi figli. [...] Credo che nella Sua giustizia e misericordia Egli ci darà la massima ricompensa possibile per le nostre azioni, ci darà tutto ciò che potrà; mentre penso che, al contrario, ci infliggerà la minima pena che Gli è possibile infliggerci” (in Conference Report, ottobre 1953, 84).

Prega e studia le Scritture

Il presidente M. Russell Ballard ha affermato: “Se chi ha una dipendenza desidera liberarsene, esiste una via per la libertà spirituale — un modo per sfuggire alla schiavitù — un modo comprovato. Si inizia con la preghiera — una comunicazione sincera, fervente e costante con il Creatore del nostro spirito e del nostro

corpo, ovvero il nostro Padre Celeste” (“Oh, l'astuto piano del maligno!”, *Liahona*, novembre 2010, 110).

Abbandonando l'orgoglio e impegnandoci a fare del nostro meglio ogni giorno, acquisiamo il desiderio di pregare per ricevere guida e direzione da un amorevole Padre Celeste. Alcuni di noi non avevano mai veramente pregato o meditato sulle Scritture. Alcuni di noi sono stati tentati di smettere di pregare o di studiare. Pensavamo erroneamente che questi sforzi non funzionassero perché non ci sentivamo vicini a Dio o perché lottavamo ancora contro la dipendenza.

Abbiamo scoperto che una delle chiavi per riuscire era continuare a utilizzare questi strumenti spirituali. Per molti di noi, pregare ad alta voce, offrire semplici preghiere di gratitudine durante il giorno e pregare per gli altri sono diventate pratiche nuove e potenti. Uno dei modi per accrescere il potere della preghiera è esprimere più onestamente le nostre difficoltà a Dio. La nostra volontà di cambiare si è rafforzata persino quando abbiamo detto al Padre Celeste che non volevamo farlo. Ci sono anche arrivate impressioni più frequenti, sommesse e piccole da parte dello Spirito Santo. Abbiamo iniziato a chiedere a Dio quali piccoli passi avremmo potuto compiere ogni giorno, invece di chiedergli semplicemente di rimuovere all'istante le nostre difficoltà e dipendenze.

Infine, il desiderio di comunicare con Dio ci porta a studiare le parole dei profeti antichi e moderni. Studiare le Scritture in spirito di preghiera, cercare risposte alle nostre domande e annotare le impressioni dello Spirito può essere utile per arrivare a credere che Dio può aiutarci e ci aiuterà.

Un ottimo punto di partenza per studiare la parola di Dio sono i passi scritturali e le citazioni riportate alla fine di ogni capitolo di questa guida. Ogni passo e ogni citazione sono stati selezionati tenendo a mente il tema della riabilitazione e ogni domanda è posta con la speranza che possa aiutarci ad applicare i passi e le citazioni alla nostra vita. Abbiamo scoperto che dedicare anche solo pochi minuti ogni giorno alla ricerca di ciò che Dio desidera comunicarci restituisce grandi ricompense. Testimoniamo che questo è vero: “Sì, vediamo che chiunque vuole può tenersi stretto alla parola di Dio, che è viva e potente, che reciderà tutte le astuzie e le trappole e gli inganni del diavolo” (Helaman 3:29).

Studio e comprensione

I passi scritturali e le dichiarazioni dei dirigenti della Chiesa seguenti possono aiutarci nel nostro percorso di recupero. Possiamo usarli per meditare, studiare e scrivere un diario. Dobbiamo ricordarci di essere onesti e specifici quando scriviamo, per trarne il massimo beneficio.

Credi in Dio

“Credete in Dio; credete che egli esiste, e che ha creato tutte le cose, sia in cielo che in terra; credete che egli ha tutta la saggezza e tutto il potere, sia in cielo che in terra; credete che l’uomo non comprende tutte le cose che il Signore può comprendere” (Mosia 4:9).

- Molte evidenze in cielo e sulla terra attestano l’esistenza di Dio. Quali prove ho del fatto che Dio esiste e ci ama?

Accresci la tua fede in Gesù Cristo

Il presidente Russell M. Nelson ha insegnato: “[Accrescete] la vostra fede a partire da oggi. Tramite la vostra fede, Gesù Cristo aumenterà la vostra capacità di spostare le montagne della vostra vita” (“Cristo è risorto; la fede in Lui sposterà le montagne”, *Liahona*, maggio 2021, 101).

Molti di noi hanno provato a uscire dalla dipendenza con la sola forza di volontà o riponendo la loro fiducia

in un amico o un terapeuta. Prima o poi abbiamo scoperto che la fiducia riposta in noi stessi o in altre persone non ci consentiva di liberarci completamente. La fede in Gesù Cristo e nella Sua capacità di guarirci è il fondamento del nostro recupero.

- Come mi sento oggi riguardo al rivolgermi al Salvatore nel mio impegno verso la riabilitazione?

- Cosa mi ha aiutato ad avere fede in Gesù Cristo?

- In che modo ha influito sulle mie relazioni e interazioni con le persone che mi amano e si prendono cura di me?

Lista della gratitudine

Un modo per vedere Dio nella nostra vita è riflettere spesso sulle nostre benedizioni e scriverle. Possiamo comprendere meglio l'amore del Padre Celeste per noi cercando le prove del Suo amore e del Suo potere nella nostra vita.

- Per cosa sono grato?

- Quali cose belle sono successe nella mia vita?

- Come ho visto la mano di Dio nella mia vita?

Mantieni la speranza nonostante la ricaduta

L'anziano Dale G. Renlund ha insegnato: “Un santo è un peccatore che continua a provare”. [...] A Dio importa molto di più chi siamo e chi stiamo diventando, piuttosto che chi siamo stati. A Lui importa che continuiamo a provare” (“I Santi degli Ultimi Giorni continuano a provare”, *Liahona*,

maggio 2015, 56). Tutti noi proviamo di tanto in tanto sentimenti di disperazione mentre ci sforziamo di guarire. Ciò è particolarmente vero quando abbiamo delle ricadute. Ma la nostra speranza e la nostra riabilitazione sono radicate più nel progresso che nella perfezione. Una ricaduta non cancella i nostri sforzi precedenti o lo slancio che ci ha spinto a rivolgerci a Gesù Cristo. Possiamo imparare a mantenere la speranza in Cristo anche quando abbiamo delle ricadute.

- In che modo sto cercando di cambiare, migliorare e progredire?

- Quali sono alcune delle vittorie o dei successi che ho ottenuto di recente nella mia vita?

- Cosa dicono il mio sponsor, i dirigenti della Chiesa, i miei familiari e i miei amici dei miei sforzi e dei miei progressi?

Lui può liberarci dalla schiavitù della dipendenza

“Ma se vi volgerete al Signore con pieno intento di cuore, e riporrete in lui la vostra fiducia, e lo servirete con tutta la diligenza della vostra mente, se lo farete egli vi libererà dalla schiavitù, secondo il suo volere e a suo piacimento” (Mosia 7:33).

- Cosa mi aiuta ad avere più fede nella promessa che Gesù Cristo mi libererà?



Passo 3: Decidiamo di sottomettere la nostra volontà e affidare la nostra vita a Dio, Padre Eterno, e a Suo Figlio, Gesù Cristo.

Principio chiave: fiducia in Dio

Il passo 3 è il passo della decisione. Con i primi due passi, ci siamo resi conto di quello che non potevamo compiere da noi stessi e di quello che era necessario che Dio facesse per noi. Poi, il passo 3 ci ha mostrato la sola cosa che noi potevamo fare per Dio. Potevamo decidere di aprirci a Lui e affidare completamente a Lui il nostro passato, il nostro presente, il nostro futuro e la nostra volontà. Il passo 3 è un esercizio del nostro arbitrio. È la scelta più importante che facciamo in questa vita.

Lanziano Neal A. Maxwell ha fatto la seguente dichiarazione su questa decisione molto significativa: “La sottomissione della propria volontà è in realtà l’unica cosa personale che abbiamo da deporre sull’altare di Dio. È una dottrina severa, ma è la verità. Le molte altre cose che noi ‘diamo’, per quanto questo possa essere lodevole da parte nostra, sono in realtà cose che Egli ci ha già dato o donato o prestato. Tuttavia, quando io e voi, infine ci sottomettiamo lasciando che la nostra volontà sia assorbita da quella di Dio, allora Gli diamo veramente qualcosa!” (vedere “Conoscere la volontà del Signore a vostro riguardo”, *Liahona*, novembre 2005, 112).

Il presidente Boyd K. Packer descrisse così la sua decisione di affidare la sua volontà a Dio e la libertà che scaturì da quella scelta: “La scoperta forse più importante che ho fatto nella vita (senza dubbio l’impegno più grande che ho preso) è giunta quando finalmente ho avuto la fiducia in Dio necessaria per cederGli o affidarGli volontariamente il mio arbitrio. [...] In un certo senso, [...] prendere il proprio arbitrio [...] e poi dire ‘Farò come Tu mi indicherai’ significa imparare dopotutto che, così facendo, acquisiamo una libertà ancora più grande” (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [7 dicembre 1971], 4).

Quando siamo andati per la prima volta agli incontri per il recupero, possiamo averlo fatto perché spinti o perfino costretti da altri. Tuttavia, per intraprendere il passo 3 abbiamo dovuto scegliere da soli. Abbiamo compreso che dovevamo essere noi a decidere se volevamo cambiare la nostra vita. Non si trattava di fare ciò che pensavano o volevano le nostre famiglie e i nostri amici. Dovevamo voler proseguire nel percorso della riabilitazione, a prescindere dal parere o dalle scelte di chiunque altro.

Applicando il passo 3, abbiamo appreso che in realtà la riabilitazione è di gran lunga più il risultato dell’azione del Signore che della nostra. Lui ha operato il miracolo

quando lo abbiamo invitato nella nostra vita. Abbiamo scelto di permettere a Dio di guarirci e di riscattarci. Abbiamo deciso di consentirGli di dirigere la nostra vita, ricordando, naturalmente, che Lui rispetta sempre il nostro arbitrio. Decidendo di continuare a seguire questo programma di recupero di natura spirituale abbiamo messo la nostra vita nelle Sue mani.

Quando abbiamo intrapreso questo passo, eravamo atterriti da ciò che non conoscevamo ancora. Che cosa sarebbe successo se ci fossimo umiliati e avessimo affidato la vita e la volontà completamente nelle mani di Dio? Molti di noi hanno avuto un'infanzia molto difficile e il pensiero di ritornare a essere vulnerabili come lo eravamo da bambini ci terrorizzava. A causa delle esperienze passate, eravamo convinti che impegnarci nel recupero fosse quasi impossibile. Avevamo visto altre persone venir meno a troppi impegni, e lo avevamo fatto anche noi. Ma abbiamo deciso di provare ciò che ci avevano suggerito i nostri amici che avevano già intrapreso il percorso di recupero: "Non arrenderti. Vai agli incontri. Chiedi aiuto". Coloro che avevano già percorso il cammino della riabilitazione prima di noi ci invitavano a sperimentare questo nuovo modo di vivere. Hanno aspettato pazientemente che diventassimo disponibili ad aprire seppur lievemente la porta a Dio.

Gesù Cristo ci rivolge lo stesso invito: "Io sto alla porta e picchio: se uno ode la mia voce ed apre la porta, io entrerò da lui e cenerò con lui ed egli meco" (Apocalisse 3:20).

All'inizio i nostri sforzi erano ansiosi e zoppicanti. Continuavamo a dare fiducia a Gesù Cristo e poi a toglierla. Temevamo che Lui si sarebbe risentito della nostra incoerenza e che ci avrebbe privato del Suo amore e del Suo sostegno. Ma non lo ha fatto.

Piano piano abbiamo permesso a Gesù Cristo di dimostrare il Suo potere guaritore e la sicurezza che c'è nel seguire la Sua via. Ciascuno di noi si è reso conto non solo di doversi liberare dalla propria dipendenza, ma di dovere anche affidare interamente la vita e la volontà a Dio. Quando lo abbiamo fatto, abbiamo scoperto che il Signore è paziente e accetta i nostri sforzi vacillanti di abbandonarci a Lui in ogni cosa.

La nostra capacità di resistere alla tentazione è ora ancorata all'umile sottomissione alla volontà di Dio. Noi esprimiamo il nostro bisogno del potere dell'Espiazione del Salvatore e cominciamo a sentire

questo potere dentro di noi, che ci rafforza contro la tentazione successiva. Abbiamo imparato ad accettare di vivere alle condizioni del Salvatore.

Sottometterci a Dio può essere difficile per noi. Richiede che ridedichiamo noi stessi al Suo volere ogni giorno, a volte ogni ora, o perfino momento per momento. Quando siamo disposti a farlo, riceviamo la grazia e il potere di fare ciò che non saremmo in grado di fare da soli.

La costante sottomissione alla volontà di Dio riduce lo stress e dà maggiore significato alla vita. Siamo meno irritati dalle cose insignificanti che prima ci infastidivano. Accettiamo la responsabilità delle nostre azioni. Trattiamo gli altri come li tratterebbe il Salvatore. I nostri occhi, le nostre menti e i nostri cuori si aprono alla verità che la vita terrena è difficile e che potremo sempre provare dolore e frustrazione e, al tempo stesso, felicità.

Ogni giorno rinnoviamo il nostro impegno a sottometterci alla volontà di Dio. Questo è ciò che molti di noi intendono quando parlano di "un giorno alla volta". Abbiamo deciso di rinunciare alla caparbia e all'egoismo che erano alla base delle nostre dipendenze. E abbiamo deciso di godere di un altro giorno di serenità e forza che derivano dall'affidarci a Dio e alla Sua bontà, alla Suo potere e al Suo amore.

I passi 1, 2 e 3 ci aiutano a capire come esercitare la fede. Uno dei segni più evidenti dell'aver messo in pratica il passo 3 è la disponibilità ad avere abbastanza fiducia in Dio da procedere con il passo successivo.

Azioni da intraprendere

Questo è un programma basato sulle azioni. Il nostro progresso dipende dall'applicazione costante dei passi nella nostra vita quotidiana. Per questo si parla di "compiere i passi". Le azioni seguenti ci aiutano a venire a Cristo e a ricevere la direzione e la forza necessarie per intraprendere il passo successivo nel nostro percorso di recupero.

Decidi di fidarti di Dio e di obbedirGli

Queste parole, adattate dalla "preghiera della serenità" di Reinhold Niebuhr, possono esserci di aiuto quando decidiamo di avere fiducia in Dio e di obbedirGli: "O

Dio, dammi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare, e la saggezza per riconoscere le une dalle altre”. Esse sono in perfetta armonia con le parole del profeta Joseph Smith in Dottrina e Alleanze 123:17: “Perciò [...] facciamo di buon animo tutto ciò che è in nostro potere; e poi stiamocene fermi, con la massima fiducia, a vedere la salvezza di Dio, e che il suo braccio si riveli”.

Dio ci concede serenità quando confidiamo nella Sua capacità di aiutarci. Accettiamo il fatto che, pur non avendo il controllo delle scelte e delle azioni degli altri, possiamo decidere come agiremo nelle situazioni che si presenteranno. Decidiamo con coraggio di fidarci del nostro Padre nei cieli e di agire secondo la Sua volontà. Rimettiamo alle Sue cure la nostra volontà e la nostra vita. Decidiamo di obbedirGli e di osservare i Suoi comandamenti.

Nel nostro recupero abbiamo scoperto che dobbiamo praticare spesso il passo 3. A volte sembra che dobbiamo rinnovare il nostro impegno ogni momento o ogni giorno. Non importa quante volte dobbiamo farlo. Ogni volta che lo facciamo, sentiamo l’aiuto di Dio e il Suo amore, e siamo rafforzati nella nostra riabilitazione. L’anziano Neal A. Maxwell ci ha ricordato: “La sottomissione spirituale non si raggiunge in un istante, ma è un processo continuo di miglioramento, un gradino dopo l’altro. I gradini devono essere affrontati, in ogni caso, uno alla volta. Alla fine la nostra volontà potrà essere ‘assorbita dalla volontà del Padre’ e saremo ‘disposti a sottometterci [...] proprio come un fanciullo si sottomette a suo padre’ (vedere Mosia 15:7; 3:19)” (“Consacra la tua opera”, *Liahona*, luglio 2002, 39).

Rivedi e rinnova le alleanze con Dio

Riporre la propria fiducia in Dio per tutte le cose è un po’ come indossare un nuovo paio di occhiali e vedere tutto chiaramente. Quando decidiamo di sottomettere la nostra volontà a Dio, iniziamo a provare il conforto e la gioia che scaturiscono dal ricercare e dal fare la volontà del Padre Celeste. Un modo in cui dimostriamo la nostra volontà di confidare in Dio è prepararci a ricevere degnamente il sacramento.

Parla con il vescovo o presidente di ramo della tua dipendenza e della decisione di seguire la volontà di Dio. Fai del tuo meglio per partecipare alla riunione

sacramentale tutte le settimane. Mentre rendi il culto, ascolta attentamente le preghiere sacramentali e rifletti sui doni che il Padre Celeste ti offre. Quindi, rinnova il tuo impegno di accettare e seguire il Suo volere nella tua vita prendendo il sacramento, se il vescovo o presidente di ramo ritengono che tu sia pronto per farlo.

A mano a mano che progredisci nella riabilitazione, sentirai sempre di più il desiderio di stare insieme a persone che onorano il sacrificio del Salvatore. Comincerai a toccare con mano che “nessuna parola di Dio rimarrà inefficace” (Luca 1:37).

Studio e comprensione

I passi scritturali e le dichiarazioni dei dirigenti della Chiesa seguenti possono aiutarci nel nostro percorso di recupero. Possiamo usarli per meditare, studiare e scrivere un diario. La nostra inclinazione naturale ci spinge a cercare la via più semplice e meno faticosa per la riabilitazione. Ma ora sappiamo che essere onesti e specifici è più utile. Mentre esaminiamo con i nostri sponsor e altre persone le risposte alle seguenti domande, vediamo chiaramente le nostre prospettive e motivazioni.

Vivi in armonia con la volontà di Dio

“Riconciliatevi con la volontà di Dio, e non con la volontà del diavolo e della carne; e ricordate, dopo esservi riconciliati con Dio, che è solo per grazia di Dio, e tramite essa, che siete salvati” (2 Nefi 10:24).

- Che cosa significa *riconciliarsi*?

- Che cosa significa vivere in armonia con la volontà di Dio?

- Come posso sentire il potere capacitante di Dio nella mia vita quando mi rivolgo a Lui?

- Come mi sento riguardo al fatto di lasciare che Dio guidi la mia vita?

- Cosa mi impedisce di permettermi di guidare la mia vita?

Sottomettiti alla volontà di Dio

“I fardelli che erano stati imposti ad Alma ed ai suoi fratelli furono resi leggeri; sì, il Signore li fortificò cosicché potessero portare agevolmente i loro fardelli, ed essi si sottoposero allegramente e con pazienza a tutta la volontà del Signore” (Mosia 24:15).

Dio avrebbe potuto liberare Alma e il suo popolo dai fardelli che gravavano su di loro. Invece, Egli li rafforzò affinché potessero “portare agevolmente i loro fardelli”. Nota che essi non protestarono, ma si sottoposero allegramente e con pazienza alla volontà di Dio. Pensa all’umiltà necessaria per essere disposti ad aspettare di essere alleggeriti gradualmente da un fardello anziché immediatamente.

- Che cosa significa sottomettersi a Dio?

- In che modo mi sottometto a Dio?

- Come mi sento quando mi sottometto volontariamente e pazientemente ai tempi che Lui ha stabilito?

- Come posso trovare il coraggio di continuare a provare a seguire la Sua volontà?

Prega e digiuna

“Essi digiunavano e pregavano spesso, e divennero sempre più forti nell’umiltà, sempre più fermi nella fede in Cristo, fino a riempire la loro anima di gioia e di consolazione, sì, fino a purificare e santificare il loro cuore, santificazione che venne perché consegnarono il loro cuore a Dio” (Helaman 3:35).

- Questo versetto descrive un popolo che consegnò il cuore a Dio. In che modo il digiuno può aiutarmi a consegnare il mio cuore a Dio e ad astenermi dalla dipendenza?

- Mi impegnerò a pregare nel momento della tentazione per ottenere umiltà e fede in Cristo? Perché? Perché no?

- Quanto è forte la mia volontà di consegnare il mio cuore a Dio invece che alla dipendenza?

Umiliati davanti a Dio

“Egli li liberò poiché si umiliarono dinanzi a lui; e poiché essi gridarono possentemente a lui, egli li liberò dalla schiavitù; e così il Signore opera con il suo potere in ogni occasione fra i figlioli degli uomini, stendendo il braccio di misericordia verso coloro che ripongono la loro fiducia in lui” (Mosia 29:20).

Umiliarci è una decisione. Potremmo essere tentati di credere che, nonostante Dio abbia aiutato gli altri, non aiuterà noi perché siamo irrecuperabili e senza speranza. Possiamo riconoscere questa menzogna per ciò che è. In verità, siamo figli di Dio.

- In che modo questa conoscenza mi aiuta a essere umile e a cercare l'aiuto di Dio?

- Quali altri pensieri e false convinzioni su Dio e su me stesso mi hanno impedito di invocare con forza Dio per essere liberato dalla schiavitù?

Scegli di fidarti di Dio

“Vorrei che foste umili, che foste sottomessi e gentili, facili da trattare, pieni di pazienza e di longanimità, essendo temperanti in ogni cosa, essendo diligenti nell’obbedire ai comandamenti di Dio in ogni occasione; e che chiedeste qualsiasi cosa di cui abbiate bisogno, sia spirituale che temporale, rendendo sempre grazie a Dio per tutte le cose che ricevete” (Alma 7:23).

Fidarsi di Dio è una scelta. La riabilitazione avviene per mezzo del potere di Dio, ma solo dopo che abbiamo deciso di sottometterci alla Sua volontà. La nostra decisione apre il canale tramite cui il Suo potere può riversarsi nelle nostre vite. Questo passo descrive le qualità di cui abbiamo bisogno per affidare la nostra vita e la nostra volontà alle cure di Dio.

- Quale di queste qualità mi manca?

- Chi può aiutarmi a sviluppare le qualità che mi mancano?

- Su quali qualità posso lavorare oggi?

- Cosa posso fare adesso per iniziare a sviluppare queste qualità?

Diventa come un fanciullo

“L’uomo naturale è nemico di Dio, lo è stato fin dalla caduta di Adamo, e lo sarà per sempre e in eterno, a meno che non ceda ai richiami del Santo Spirito, si spogli dell’uomo naturale e sia santificato tramite l’espiazione di Cristo, il Signore, e diventi come un fanciullo, sottomesso, mite, umile, paziente, pieno d’amore, disposto a sottomettersi a tutte le cose che il Signore ritiene conveniente infliggergli, proprio come un fanciullo si sottomette a suo padre” (Mosia 3:19).

Molti di noi hanno subito in prima persona i maltrattamenti di un genitore o di un tutore, e diventare “come un fanciullo” è difficile, se non terrificante.

- È questo il mio caso? Ho problemi irrisolti con un genitore?

- Cosa posso fare per separare i miei sentimenti verso i miei genitori da quelli verso Dio?

Comunica con Dio

“[Gesù] postosi in ginocchio pregava, dicendo: Padre, se tu vuoi, allontana da me questo calice! Però, non la mia volontà, ma la tua sia fatta” (Luca 22:41-42).

In questa preghiera, il Salvatore dimostrò la Sua volontà di sottomettersi al Padre Celeste. Egli espresse i Suoi desideri, ma poi umilmente fece la volontà di Suo Padre. È una benedizione poter esprimere a Dio i nostri sentimenti.

- In che modo sapere che il Padre Celeste comprende la mia paura, il mio dolore o qualsiasi cosa io stia provando mi aiuta a dire onestamente: “Sia fatta la tua volontà?”.



Passo 4: Scriviamo un inventario morale, profondo e coraggioso della nostra vita.

Principio chiave: verità

Lo scopo del passo 4 è quello di guardare al nostro passato per comprendere meglio le nostre debolezze e riconoscere ciò che ci impedisce di diventare come il Salvatore e di servire gli altri. Ad esempio, la paura, la giustificazione e la negazione offuscano la nostra capacità di vedere le cose chiaramente. Ma non possiamo cambiare qualcosa se non ne siamo pienamente consapevoli. I nostri inventari ci aiutano a comprendere tutto ciò che ostacola il nostro processo di recupero. Per scrivere i nostri inventari dobbiamo essere onesti con noi stessi su chi siamo e cosa abbiamo fatto, così da poter poi chiedere a Dio di aiutarci a cambiare, a migliorare e a guarire.

Abbiamo vissuto tutte esperienze molto difficili. I nostri cuori sono stati spezzati, il che ci ha lasciato dentro dolorose cicatrici emotive. Abbiamo fatto ricorso a sostanze e comportamenti che creavano dipendenza che ci anestetizzavano emotivamente, per poi decidere di continuare a ricercare questo sollievo temporaneo. Agire così accresceva il nostro dolore e ci spingeva a ricorrere ulteriormente alla dipendenza per poterlo sopportare. I dolori della vita e i comportamenti di dipendenza sono diventati montagne di vergogna che abbiamo cercato di nascondere, dimenticare o negare.

Le nostre dipendenze, la paura e la negazione ci hanno resi incapaci di riflettere onestamente sulla nostra vita. Negavamo o non capivamo il male e i problemi che le nostre dipendenze arrecavano alle nostre relazioni. Quindi, abbiamo fatto tutto il possibile per dimenticare, giustificare o mentire a noi stessi e, così facendo, resistere al nostro dolore. Di conseguenza, non siamo riusciti a riconoscere molti dei nostri errori o abbiamo cercato di dimenticarli. Avevamo mentito a noi stessi in modo così convincente da non comprendere più gran parte del nostro passato. I nostri sponsor e gli altri partecipanti ai gruppi del programma di recupero ci hanno chiesto di fare un duro lavoro: ammettere a noi stessi ciò che potevamo aver dimenticato o che non eravamo disposti a vedere. Solo allora avremmo potuto comprendere di aver bisogno che il Salvatore ci guarisse.

La prospettiva di ripercorrere il nostro passato e poi scriverlo ci sembrava opprimente e a volte persino impossibile. Ci sono voluti un grande impegno e tanto lavoro per riuscirci. Abbiamo dovuto scavare nel cuore e nella mente per ricordare le nostre esperienze passate, ed è stato difficile per noi scriverle. La cosa importante è stata sedersi e cominciare a scrivere. Questo ci ha costretti a mettere in pratica la nostra fiducia in Dio, che nel frattempo si era rafforzata. La speranza di poter essere guariti, perdonati e liberati dalla schiavitù ci ha

dato il coraggio di provarci. Abbiamo chiesto a Dio di aiutarci a superare la nostra paura. Gli abbiamo chiesto di aiutarci a ricordare e ad affrontare i nostri errori e il nostro dolore con coraggio. Lui ci ha ascoltato ed è stato lì per noi.

I nostri sponsor sono stati essenziali nell'aiutarci ad andare avanti con coraggio in questo passo. Avendolo già compiuto personalmente, sono stati in grado di incoraggiarci e di aiutarci a vedere il nostro passato con chiarezza. Non lo abbiamo fatto alla perfezione, ma abbiamo fatto del nostro meglio. E, alla fine, è stato sufficiente. Riconoscendo e scoprendo gli elementi distruttivi presenti nelle nostre vite, avevamo compiuto un passo necessario per correggerli. Abbiamo anche scoperto che era utile riconoscere ciò che di buono c'era nel nostro passato e includere nei nostri inventari le cose positive che avevamo fatto e i punti di forza che avevamo sviluppato. Il passo 4 ci ha aiutato a rendere conto onestamente a Dio di chi siamo, includendo sia i nostri punti deboli sia i nostri punti di forza.

Questi elenchi scritti dei nostri risentimenti, delle paure, dei danni e dei punti di forza diventano una risorsa fondamentale nel nostro percorso di recupero. A mano a mano che procederemo verso i passi 6 e 7, utilizzeremo i nostri inventari per esaminare le debolezze che ci tengono costantemente bloccati in cicli distruttivi. Ad esempio, l'orgoglio e la paura ci impedivano di ammettere i nostri errori, danneggiando così le nostre relazioni e la capacità di dare e ricevere fiducia. Quindi, man mano che ci avviciniamo ai passi 8 e 9, le persone presenti nel nostro inventario sono quelle che avremo l'opportunità di perdonare e con cui fare ammenda.

Azione da intraprendere

Questo è un programma basato sulle azioni. Il nostro progresso dipende dall'applicazione costante dei passi nella nostra vita quotidiana. Per questo si parla di "compiere i passi". Le azioni seguenti ci aiutano a venire a Cristo e a ricevere la direzione e la forza necessarie per intraprendere il passo successivo nel nostro percorso di recupero.

Scrivi un inventario con l'aiuto di uno sponsor

Questo è il passo in cui iniziamo ad esercitare la nostra fede attraverso le nostre opere (vedere Giacomo 2:17-18). Per molti di noi questo è il passo più difficile. Potrebbe essere impegnativo, doloroso e sconvolgente, e potremmo sentire il bisogno di rendere conto di tutto il nostro passato. Tuttavia, redigere i nostri inventari non deve essere un compito insormontabile. Possiamo sederci, pregare e cominciare a scrivere, anche se parliamo di una sola questione o di un solo evento alla volta.

Consulta gli esempi e i principi riportati nell'appendice (ad esempio, il foglio di lavoro). Possiamo usare uno di questi esempi come modello per iniziare. Se complichiamo troppo il processo, sarà molto più difficile iniziare o progredire. Quindi, quando scriviamo il nostro primo inventario, l'ideale potrebbe essere partire con cose semplici. Possiamo sempre tornarci sopra mentre continuiamo a lavorare sui vari passi. Collabora con il tuo sponsor durante la stesura dell'inventario. Dio ci benedice mentre svolgiamo questo lavoro e non ce ne pentiremo mai.

Studio e comprensione

I passi scritturali e le dichiarazioni dei dirigenti della Chiesa seguenti possono aiutarci nel nostro percorso di recupero. Possiamo usarli per meditare, studiare e scrivere un diario. Dobbiamo ricordarci di essere onesti e specifici quando scriviamo, per trarne il massimo beneficio.

La dipendenza è un sintomo

"Poiché, nel suo intimo, egli è calcolatore" (Proverbi 23:7).

Molti di noi hanno dato per scontato che le nostre dipendenze fossero un problema fisico. Siamo rimasti sorpresi nello scoprire che i nostri pensieri, sentimenti e convinzioni sono alla base dei nostri comportamenti di dipendenza. La difficile combinazione tra cervello, corpo e atteggiamento è ciò che sembra tenerci bloccati. Abbiamo capito che i nostri comportamenti di dipendenza non sono il nostro problema principale, bensì una soluzione dannosa ai nostri veri problemi.

- Come ho potuto non vedere il mio vero valore e la mia vera forza?

Affrontare il nostro passato

“E quando desidero gioire, il mio cuore geme a causa dei miei peccati; nondimeno io so in chi ho riposto fiducia” (2 Nefi 4:19).

Mentre redigevamo i nostri inventari, ci sono stati momenti in cui il nostro cuore gemeva a causa dei nostri peccati e dei dolori che avevamo affrontato.

- In che modo la fiducia in Dio può aiutarmi mentre completo il mio inventario e affronto i miei peccati e il mio dolore?

Confidiamo che Lui ci guarirà

“Confida nell’Eterno con tutto il tuo cuore, e non t’appoggiare sul tuo discernimento. Riconosco in tutte le tue vie, ed egli appianerà i tuoi sentieri” (Proverbi 3:5-6).

Un inventario può aiutarci a vedere il quadro generale. Ci aiuta a prendere consapevolezza dei nostri pensieri, dei sentimenti e delle azioni, così come di chi è stato influenzato dalle nostre scelte. Due dei fattori comuni in molti dei nostri inventari erano la paura e l’eccessiva fiducia in noi stessi. L’impegno che abbiamo preso nel passo 3 è stato quello di avere fiducia in Dio e in questo processo di riabilitazione. I nostri inventari rappresentano il prossimo passo del processo di recupero e ci forniranno idee concrete su come procedere.

- Come cambierebbero la mia vita e le mie scelte se rinunciassi all’orgoglio e scegliessi invece di affidarmi a Dio e confidare in Lui?

- Quale riluttanza provo nel proseguire nel mio impegno di porre la mia vita e la mia volontà nelle mani di Dio?

- Quando chiedo a Dio se si prenderà cura di me in ogni fase del mio recupero, qual è la risposta che ricevo nel mio cuore e nella mia mente attraverso lo Spirito Santo? Tieni presente che il modo in cui Dio si prende cura di noi potrebbe essere diverso da quello che sceglieremmo noi stessi.

Malessere spirituale

“A volte il malessere spirituale è il risultato del peccato o di ferite emotive. Talvolta i collassi spirituali giungono così gradualmente che riusciamo a malapena ad accorgerci che si stanno verificando. Come strati di roccia sedimentaria, il dolore e l’angoscia spirituali si possono formare col tempo, andando a gravare sul nostro animo fino a che sono troppo pesanti da sopportare. [...]

Tuttavia, solo perché le prove spirituali sono reali non significa che siano incurabili.

Possiamo guarire spiritualmente.

Anche le ferite spirituali più profonde — sì, anche quelle che possono sembrare incurabili — possono essere guarite” (Dieter F. Uchtdorf, “Portatori di luce celeste”, *Liahona*, novembre 2017, 78).

Pensa alle tre cose peggiori che hai fatto nella tua vita. Eri vicino al Salvatore e al Suo Spirito quando hai fatto quelle cose? Se eri come noi, non eri ricettivo al Suo Spirito. Molte persone nel percorso di recupero chiamano questa disconnessione “malessere spirituale”.

- Quando mi abbandono a comportamenti sbagliati e che creano dipendenza, sono spiritualmente malato? Perché? Perché no?

Lined writing area on the left side of the page, consisting of 30 horizontal lines.

Lined writing area on the right side of the page, consisting of 30 horizontal lines.



Passo 5: Riconosciamo con noi stessi, con il Padre Celeste nel nome di Gesù Cristo, con l'autorità del sacerdozio appropriata e con un'altra persona l'esatta natura dei nostri errori.

Principio chiave: confessione

A causa delle nostre dipendenze, la maggior parte di noi si è sentito isolato o solo. Anche nelle occasioni in cui gli altri potevano provare un senso di appartenenza, noi ci sentivamo fuori posto. Molti di noi si sentivano distrutti e pensavano che nessuno li avrebbe accettati o amati, soprattutto se fossero stati a conoscenza delle loro dipendenze. Partecipando agli incontri del programma di recupero, abbiamo cominciato a uscire fuori dall'isolamento emotivo in cui la dipendenza trovava terreno fertile. All'inizio, in molti ci limitavamo a sedere e ascoltare, ma alla fine ci siamo sentiti abbastanza sicuri per parlare della nostra esperienza. Tenevamo ancora molte cose per noi: cose di cui ci vergognavamo, cose imbarazzanti, molto dolorose, che ci facevano sentire vulnerabili.

Lavorare al passo 5 potrebbe far riaffiorare quei sentimenti di vergogna e imbarazzo, per questo consigliamo di lavorare a questo passo subito dopo aver completato il passo 4. Ritardare sarebbe come diagnosticare una ferita infetta senza disinfettarla. Ammettere i nostri errori ci sembrava un ostacolo

insormontabile, ma quando abbiamo chiesto aiuto a Gesù Cristo, Lui ci ha infuso il coraggio e la forza.

Condividere i nostri inventari con i nostri sponsor e poi confessarci con i nostri vescovi sembravano le cose più difficili che potessimo mai fare. Ma coloro che ci hanno preceduto ci hanno aiutato a comprendere l'importanza di questo passo. Scrivere i nostri inventari ci ha aiutato a prendere piena consapevolezza dei nostri errori, delle nostre debolezze e dei nostri peccati. Tuttavia, prenderne consapevolezza non era sufficiente. La dipendenza prospera nella segretezza. Grazie al passo 5, abbiamo infranto quella segretezza. La sorella Carole M. Stephens ha insegnato: "La speranza e la guarigione non si trovano nel baratro oscuro di un segreto tenuto nascosto, ma nella luce e nell'amore del nostro Salvatore Gesù Cristo" ("Il Grande Guaritore", *Liahona*, novembre 2016, 11). Essere completamente onesti ci prepara a compiere i passi successivi e consente a Gesù Cristo di guarirci più pienamente.

Il presidente Spencer W. Kimball ha insegnato: "Non può mai esservi pentimento sino a quando il trasgressore non ha aperto la sua anima e ammesso le proprie colpe, senza accampare scuse o giustificazioni.

[...] Coloro che scelgono di affrontare a viso aperto il problema e di cambiar vita, all'inizio possono trovare irta di ostacoli la via che porta al pentimento, ma quando avranno assaggiato i primi frutti [...] troveranno questo cammino infinitamente più desiderabile" ("Il Vangelo di pentimento", *La Stella*, marzo 1983, 3).

Confidando in Dio e facendoci coraggio, abbiamo deciso di lavorare sul passo 5. Non eravamo sicuri di poter superare il forte sentimento di vergogna e la paura del rifiuto. Alcuni di noi hanno iniziato a condividere o confessare le proprie dipendenze, ma hanno ceduto alla paura e hanno dovuto riprovare. Abbiamo pregato e chiesto a Dio di aiutarci ad avere la forza di cui avevamo bisogno. Condividere e ammettere i nostri errori è stata un'esperienza possente. Nel farlo, abbiamo sentito l'amore di Gesù Cristo per noi, il che ci ha fatto sperare che tutto sarebbe andato bene.

Sebbene i nostri sponsor ci avessero aiutato a scrivere i nostri inventari, abbiamo dovuto dividerli con loro o con un'altra persona di fiducia. Guardando le cose da una prospettiva diversa, queste persone ci hanno aiutato a vedere schemi dei quali non ci rendevamo conto. Ci hanno aiutato a comprendere meglio a quali pensieri ed emozioni negative eravamo inclini (come caparbia, paura, orgoglio, autocommiserazione, gelosia, certezza di essere nel giusto, rabbia, risentimento, desiderio e così via). Questi pensieri e queste emozioni riflettevano la natura dei nostri errori e ne rappresentavano la conseguenza. Tuttavia, i nostri sponsor hanno saputo vedere il buono che c'era in noi e ci hanno aiutato a fare altrettanto.

Abbiamo confessato ai nostri vescovi o ai presidenti di ramo ogni azione illegale o che ci avrebbe impedito di ottenere una raccomandazione per il tempio. Se avevamo dubbi su cosa confessare, ci rivolgevamo ai nostri dirigenti del sacerdozio. Le nostre confessioni implicavano la ricerca del perdono di Gesù Cristo attraverso la preghiera e la dovuta autorità del sacerdozio. Per la maggior parte di noi questa esperienza è stata liberatoria. Ci siamo liberati dai nostri pesanti fardelli e li abbiamo deposti ai piedi del Salvatore. Abbiamo provato pace, gioia e amore. Questa esperienza è stata sacra e dolce.

Azioni da intraprendere

Questo è un programma basato sulle azioni. Il nostro progresso dipende dall'applicazione costante dei passi nella nostra vita quotidiana. Per questo si parla di "compiere i passi". Le azioni seguenti ci aiutano a venire a Cristo e a ricevere la direzione e la forza necessarie per intraprendere il passo successivo nel nostro percorso di recupero.

Condividiamo i nostri inventari del passo 4 con i nostri sponsor e, se necessario, confessiamo i nostri peccati a Dio e alle autorità del sacerdozio competenti.

Alma consigliò a suo figlio Corianton di "riconoscere i [suoi] errori e il male che [aveva] fatto" (Alma 39:13). Questi consigli possono servire da guida e ispirazione per lavorare sul passo 5. Questo passo prevede la condivisione degli inventari preparati nel passo 4 con un'altra persona (solitamente uno sponsor) che ha già seguito il percorso di recupero e può aiutarci a esaminarli in modo onesto e approfondito. Se non è disponibile uno sponsor, scegli con l'aiuto della preghiera un'altra persona di fiducia, preferibilmente qualcuno con una solida esperienza nei percorsi di riabilitazione. Evita persone che sospetti possano darti cattivi consigli o informazioni sbagliate, o possano avere difficoltà a tenere per sé una confidenza. Sugeriamo inoltre cautela nel condividere i nostri inventari con i familiari più stretti. È importante consultare i nostri vescovi o terapeuti per decidere quando rivelare i nostri comportamenti al coniuge, per evitare di arrecargli ulteriore danno.

Gesù Cristo ha insegnato che la confessione è un elemento essenziale del processo di pentimento: "Da questo potrete sapere se un uomo si pente dei suoi peccati: ecco, li confesserà" (Dottrina e Alleanze 58:43). Pertanto, confessiamo i nostri peccati al Padre Celeste nel nome di Gesù Cristo e chiediamo il Suo perdono. Inoltre, dovremmo confessare le nostre trasgressioni più gravi al nostro vescovo o presidente di ramo. Se non sei sicuro di cosa confessare, ascolta la tua coscienza e fai attenzione ai peccati sessuali o ad altri comportamenti immorali. In caso di dubbi, ricorda l'invito a "[venire] e [discuterne] assieme" (Isaia 1:18) e discuti le tue domande con il tuo dirigente del sacerdozio.

“Mentre soltanto il Signore può perdonare i peccati, i dirigenti del sacerdozio svolgono un ruolo determinante nel processo del pentimento. Loro manterranno la riservatezza in merito alla vostra confessione e vi aiuteranno lungo tutto il processo di pentimento. Siate completamente onesti con loro. Se fate una confessione parziale, menzionando gli errori minori, non sarete in grado di superare una trasgressione più grave e non rivelata. Quanto prima intraprendete questo processo, tanto prima proverete la pace e la gioia che derivano dal miracolo del perdono” (*Siate fedeli – Riferimenti per lo studio del Vangelo* [2004], 119).

Lasciamo che la pace entri nelle nostre vite

Il pentimento e la confessione portano pace nelle nostre vite. Lanziano Quentin L. Cook ha descritto questa pace affermando: “Quando si commette una trasgressione grave, per trovare la pace è necessario confessarla. Forse non esiste niente di paragonabile alla pace che deriva da un’anima tormentata dal peccato che cede i propri fardelli al Signore e reclama le benedizioni dell’Espiazione” (“Pace personale: la ricompensa della rettitudine”, *Liahona*, maggio 2013, 34).

A volte capita che durante gli incontri del programma di recupero o in altre situazioni le persone ripetano continuamente i propri peccati e le proprie mancanze. Nonostante confessino costantemente i loro errori, non trovano mai pace. Non confondere il passo 5 con un desiderio ossessivo di soffermarti sulle cose negative. Lo scopo del passo 5 è esattamente l’opposto. Lavoriamo sul passo 5 non per trattenere le cose che confessiamo, ma per lasciarle andare.

Una volta completato onestamente e fino in fondo il passo 5, non avevamo più nulla da nascondere. Abbiamo dimostrato apertamente il desiderio di “[abbandonare] tutti i [nostri] peccati” (Alma 22:18) e così abbiamo potuto ricevere una maggiore conoscenza dell’amore di Dio e di quello di molte persone che tenevano a noi.

Studio e comprensione

I passi scritturali e le dichiarazioni dei dirigenti della Chiesa seguenti possono aiutarci nel nostro percorso di recupero. Possiamo usarli per meditare, studiare e scrivere un diario. Dobbiamo ricordarci di essere onesti

e specifici quando scriviamo, per trarne il massimo beneficio.

Confessa i tuoi peccati a Dio

“Io, il Signore, perdono i peccati a coloro che confessano i loro peccati dinanzi a me e chiedono perdono” (Dottrina e Alleanze 64:7).

- In che modo confessare i miei peccati a Dio mi aiuta ad apportare cambiamenti positivi nella mia vita? In che modo confessarmi con un’altra persona mi infonde coraggio e forza?

Concentrati su come Dio ci vede

“Nessun uomo ostenti la propria rettitudine [...] piuttosto confessi i suoi peccati, allora sarà perdonato e porterà ancora più frutto” (Joseph Smith, in *History, 1838–1856* [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, 46, josephsmithpapers.org).

- Una delle principali ossessioni di coloro che lottano con una dipendenza è il desiderio di piacere agli altri. In che modo questo desiderio potrebbe impedirmi di migliorare e portare “ancora più frutto”?

- In che modo Gesù Cristo potrebbe benedire la mia vita se prima confessassi le cose più difficili e le affidassi a Lui?

Confessiamo i nostri peccati non appena li riconosciamo

“In quello stesso anno furono portati alla conoscenza dei loro errori e confessarono le loro colpe” (3 Nefi 1:25).

- Questo versetto mostra l'esempio di persone che, dopo aver riconosciuto le loro colpe, non procrastinarono la confessione. Quali sono i vantaggi del confessare i miei peccati subito dopo averli riconosciuti?

- Quali potrebbero essere gli effetti negativi del procrastinare la confessione?

Allevia lo stress e trova pace

“Io non mi attarderei sui tuoi crimini, per straziare la tua anima, se non fosse per il tuo bene” (Alma 39:7).

Qualcuno potrebbe sostenere che i passi 4 e 5 si concentrino troppo sugli aspetti negativi e non facciano altro che accrescere lo stress legato al percorso di recupero. In questo versetto impariamo che essere consapevoli delle nostre mancanze e affrontare i nostri errori ci aiuterà a guarire.

- In che modo i passi 4 e 5 possono sollevarmi dallo stress e portarmi maggiore pace?

Abbandona il peccato

“Da questo potrete sapere se un uomo si pente dei suoi peccati: ecco, li confesserà e li abbandonerà” (Dottrina e Alleanze 58:43).

- Abbandonare il peccato significa allontanarsene o smettere completamente. In che modo confessare i miei peccati dimostra il mio desiderio di abbandonare le mie vecchie abitudini?



Passo 6: Accettiamo senza riserve che Dio rimuova tutte le debolezze del nostro carattere.

Principio chiave: mutamento di cuore

Molti di noi hanno trovato successo e guarigione attraverso il passo 5. La trasformazione avvenuta in noi stessi ci ha stupiti e ci ha suscitato sentimenti di gratitudine. La maggior parte di noi ha scoperto di essere tentata meno intensamente e meno spesso dalla dipendenza. Alcuni di noi avevano già iniziato a vedere le benedizioni della riabilitazione. Ci sentivamo tutti più vicini al Padre Celeste e perceivamo una maggiore pace nella nostra vita. Avendo sperimentato dei cambiamenti così potenti, alcuni di noi si sono chiesti se fosse questo tutto ciò di cui avevamo bisogno. Invece, avevamo bisogno di guarire ulteriormente per proseguire il percorso di recupero e superare la dipendenza.

Abbiamo notato che l'astinenza rendeva più visibili le nostre debolezze caratteriali. Poiché non usavamo più la dipendenza come via di fuga, riuscivamo a vedere i nostri problemi più chiaramente. Provavamo a controllare i pensieri e le emozioni negative, ma continuavano a riaffiorare, a perseguitarci e a minacciare le nostre nuove vite di persone in via di riabilitazione. Eravamo tentati di aggrapparci alla dipendenza e alla caparbia per cercare di controllare

le nostre debolezze caratteriali e affrontare lo stress, così come avevamo fatto in passato.

Coloro che comprendevano le implicazioni spirituali della riabilitazione ci hanno esortato a riconoscere che, sebbene i cambiamenti esteriori fossero meravigliosi, Gesù Cristo desiderava benedirvi ulteriormente. Altre persone ci hanno aiutato a capire che, se volevamo non solo evitare la dipendenza ma perdere il desiderio di ricadervi, dovevamo provare un mutamento di cuore. Lo scopo del passo 6 è suscitare il desiderio di un tale mutamento.

Forse ti starai chiedendo come sia possibile realizzare un simile cambiamento. Il passo 6, come i precedenti, può apparire come una sfida insormontabile. Non farti scoraggiare da questi sentimenti. Per quanto doloroso, potresti dover ammettere, come noi, che avere riconosciuto e confessato le debolezze del nostro carattere con i passi 4 e 5 non significa che siamo pronti ad abbandonarle. Nel tentativo di gestire lo stress, potremmo continuare ad aggrapparci ai vecchi schemi comportamentali.

La cosa più umiliante da dover riconoscere è che potremmo stare cercando di cambiare noi stessi senza l'aiuto di Dio. Il passo 6 richiede di consegnare a Dio tutto l'orgoglio e la caparbia che ci sono rimasti. Come i passi 1 e 2, il passo 6 richiede che ci sforziamo

continuamente di diventare umili e che ammettiamo di avere bisogno del potere di Cristo che redime e trasforma. Dopotutto, è stato il Suo sacrificio espiatorio a permetterci di compiere ogni passo fino a questo punto. Il passo 6 non fa eccezione.

Se verremo a Gesù Cristo e Gli chiederemo aiuto per questo passo, non resteremo delusi. Se avremo fiducia in Lui e saremo pazienti lungo il processo, vedremo che l'umiltà prenderà gradualmente il posto dell'orgoglio. Lui aspetterà pazientemente che ci stanchiamo di provare inutilmente a cambiare da soli, senza aiuto. Non appena ci rivolgeremo a Lui, saremo nuovamente testimoni del Suo amore e del Suo potere. Invece di aggrapparci a vecchi modelli di comportamento, possiamo aprire la mente affinché lo Spirito ci suggerisca gentilmente un modo migliore di vivere. La paura di cambiare diminuirà quando ci renderemo conto che Gesù Cristo comprende il dolore e il duro lavoro che il cambiamento richiede. Anche in questo caso, tutto avviene in tempi e in modi diversi per ognuno di noi. Così facendo, ci esercitiamo continuamente a rimettere la nostra volontà al Signore. Si tratta di un processo, non di un evento una tantum.

Via via che nel nostro cuore avrà luogo il processo di venire a Cristo, la verità prenderà il posto delle convinzioni errate che alimentavano i nostri pensieri e le nostre emozioni negative. Continuando a studiare e ad applicare la parola di Dio ci rafforzeremo. Tramite le testimonianze degli altri, il Signore ci aiuterà a imparare che non siamo fuori dalla portata del Suo potere di guarirci. Il desiderio di incolpare gli altri o di razionalizzare i motivi per non intraprendere questo difficile percorso sarà sostituito dal desiderio di essere responsabili davanti a Lui e di essere sottomessi alla Sua volontà. Tramite il profeta Ezechiele, il Signore dichiarò: “E vi darò un cuore nuovo, e metterò dentro di voi uno spirito nuovo; toglierò dalla vostra carne il cuore di pietra, e vi darò un cuore di carne” (Ezechiele 36:26).

Il Salvatore vuole benedirvi e cambiare la nostra natura. Se glielo permettiamo, saremo più uniti a Lui, proprio come Lui è unito al Padre Celeste. Il Salvatore vuole darci riposo dall'isolamento e dalla paura che hanno contribuito alle nostre dipendenze. Egli vuole benedirvi con la Sua grazia e il Suo potere, resi disponibili tramite il Suo sacrificio espiatorio.

Quando cediamo ai suggerimenti dello Spirito e ci rivolgiamo a Dio per avere salvezza non solo dalla

dipendenza ma anche dalle debolezze del carattere, Egli cambierà la nostra indole e il nostro carattere, se lo vogliamo. Un crescente desiderio di essere santificati da Dio ci preparerà per un mutamento nella nostra natura interiore. Il presidente Ezra Taft Benson ha descritto così questo cambiamento:

“Il Signore opera cominciando dall'interno. Il mondo opera cominciando dall'esterno. Il mondo ci propone di togliere la gente dai bassifondi. Cristo vuol togliere invece i bassifondi dalle persone, per poi lasciare che siano esse a togliersi dai bassifondi. Il mondo vorrebbe plasmare [le persone] cambiando il loro ambiente. Cristo cambia [le persone], [le] quali poi cambiano il loro ambiente. Il mondo vorrebbe plasmare il comportamento umano, mentre Cristo può cambiare la natura umana. [...]

Possiamo noi credere che Gesù è il Cristo, decidere di seguirLo, lasciarci cambiare da Lui e da Lui lasciarci guidare, ardere in Lui e nascere di nuovo” (“Nato da Dio”, *La Stella*, gennaio 1986, 5).

Azioni da intraprendere

Questo è un programma basato sulle azioni. Il nostro progresso dipende dall'applicazione costante dei passi nella nostra vita quotidiana. Per questo si parla di “compiere i passi”. Le azioni seguenti ci aiutano a venire a Cristo e a ricevere la direzione e la forza necessarie per intraprendere il passo successivo nel nostro percorso di recupero.

Sii disposto a cambiare attraverso il potere di Dio

Quando abbiamo appreso per la prima volta del passo 6, alcuni di noi hanno detto: “Certo che sono pronto a far sì che Dio rimuova le mie debolezze!”. Ci sentivamo sconfitti dai numerosi tentativi falliti di superarle da soli. Tuttavia, meditando e ricevendo consigli dai nostri sponsor, ci siamo resi conto che eravamo più restii di quanto pensassimo a rinunciare alle nostre debolezze.

Lo Spirito Santo e altre persone ci hanno aiutato a capire che spesso le usiamo come meccanismi di difesa o come modi per alimentare il nostro ego. Ad esempio, alcuni di noi ricorrevano al risentimento e al senso di superiorità quando si sentivano minacciati. Ci piaceva sentirci nel giusto, anche se spesso ci sbagliavamo.

Alcuni di noi sminuivano se stessi e la propria natura divina per evitare che altri ci facessero del male. Davamo per scontato che, svincolandoci per primi, chiunque altro ci avesse umiliato sarebbe semplicemente giunto alla stessa conclusione a cui eravamo già giunti noi.

Ma queste risposte malsane alle difficoltà derivavano dalle debolezze del nostro carattere, non dai nostri punti di forza. Avevamo paura che, abbandonando le nostre debolezze, saremmo diventati più vulnerabili. Ma quando abbiamo lasciato che Dio rimuovesse le nostre debolezze e abbiamo collaborato con i nostri sponsor, abbiamo scoperto quanto Dio si prenda cura di noi.

Ti invitiamo a renderti conto del tuo vero valore e a riporre la tua fiducia nelle mani di Dio e non nei tuoi meccanismi di difesa.

Fai conoscenza con altre persone che stanno seguendo il percorso di recupero dalle dipendenze e in Chiesa

A poco a poco, sentendoci maggiormente a nostro agio con le altre persone che seguivano il nostro stesso percorso, abbiamo iniziato a renderci conto che erano più simili a noi di quanto pensassimo. A mano a mano che condividevamo le nostre storie e ascoltavamo gli altri raccontare le loro, la nostra compassione cresceva. Abbiamo cominciato a riconoscere che siamo tutti figli di Dio e ci siamo sentiti maggiormente a nostro agio in loro compagnia. Familiari, amici e dirigenti della Chiesa ci hanno invitato a tornare in chiesa o a rafforzare i nostri impegni attuali. Invece di opporre resistenza o di trovare scuse, abbiamo deciso di frequentare la chiesa. Abbiamo scoperto gradualmente che molte cose che amavamo degli incontri del programma di recupero facevano parte anche del culto reso in chiesa.

Quando siamo stati battezzati, pochi di noi hanno compreso il processo della vera conversione che dura tutta la vita. Tuttavia, il presidente Marion G. Romney l'ha spiegato chiaramente: “In colui che è veramente e totalmente convertito, il desiderio per le cose contrarie al vangelo di Gesù Cristo è morto. È sostituito con l'amore per Dio, con la ferma e controllata determinazione di obbedire ai Suoi comandamenti” (in Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8).

Facendo l'esperienza del miracolo della riabilitazione progressiva — prima dai comportamenti distruttivi della dipendenza e poi dalle debolezze del carattere — esploreremo la vera conversione. Ci risveglieremo, torneremo in noi proprio come il figliuol prodigo “[rientrò] in sé” (Luca 15:17).

Studio e comprensione

I passi scritturali e le dichiarazioni dei dirigenti della Chiesa seguenti possono aiutarci nel nostro percorso di recupero. Possiamo usarli per meditare, studiare e scrivere un diario. Dobbiamo ricordarci di essere onesti e specifici quando scriviamo, per trarne il massimo beneficio.

Abbandona tutti i tuoi peccati

“Il re disse: [...] Che dovrò fare per poter nascere da Dio, dopo aver sradicato questo spirito malvagio dal mio petto, e ricevere il suo Spirito, affinché io possa essere riempito di gioia? [...] Io rinuncerò a tutto ciò che possiedo [...] per poter ricevere questa grande gioia. [...]

Il re si prostrò davanti al Signore in ginocchio; sì, si prosternò a terra e gridò fortemente, dicendo:

O Dio [...] io abbandonerò tutti i miei peccati per conoscerti, e per poter essere risuscitato dai morti ed essere salvato all'ultimo giorno” (Alma 22:15, 17–18).

- Rileggi attentamente questi versetti. Quali ostacoli, compresi gli atteggiamenti e i sentimenti, mi impediscono di abbandonare “tutti i miei peccati” e ricevere più abbondantemente lo Spirito?

Partecipa alla fratellanza nella Chiesa

“Ed ora, a motivo dell’alleanza che avete fatto, sarete chiamati figlioli di Cristo, suoi figli e sue figlie; poiché ecco, in questo giorno egli vi ha spiritualmente generati, poiché dite che il vostro cuore è cambiato, tramite la fede nel suo nome; perciò siete nati da lui e siete diventati suoi figli e sue figlie” (Mosia 5:7).

Quando prendiamo su di noi il nome di Cristo e il Suo spirito ci fortifica, cominciamo a identificarci con i santi, ossia fratelli e sorelle che si sono fatti battezzare e sono entrati a far parte della Sua famiglia sulla terra.

- Quando ho conosciuto meglio gli altri santi, in che modo è cresciuto il mio desiderio di partecipare più assiduamente alla fratellanza nella Chiesa?

Vivi l’esperienza della redenzione

“L’uomo naturale è nemico di Dio, lo è stato fin dalla caduta di Adamo, e lo sarà per sempre e in eterno, a meno che non ceda ai richiami del Santo Spirito, si spogli dell’uomo naturale e sia santificato tramite l’espiazione di Cristo, il Signore, e diventi come un fanciullo, sottomesso, mite, umile, paziente, pieno d’amore” (Mosia 3:19).

Molti di noi diventano santi solo di nome al battesimo e per il resto della vita lottano per “[spogliarsi] dell’uomo [o della donna] naturale” e sviluppare le caratteristiche elencate in questo versetto.

- In che modo questa lotta mi ha preparato ad accettare il fatto che solo tramite l’Espiazione di Cristo, diventando uno con Gesù Cristo e con il Padre Celeste, posso vivere l’esperienza della redenzione?

Vieni a Cristo

Lanziano Richard G. Scott ha insegnato: “A prescindere dalla fonte delle difficoltà, e a prescindere dalle persone alle quali vi rivolgete per avere aiuto — se presso psicologi professionisti, medici, dirigenti del sacerdozio, amici, genitori o parenti — a prescindere da dove cominciate, queste soluzioni non vi daranno mai la risposta esauriente che cercate. La guarigione finale si ottiene mediante la fede in Gesù Cristo e nei Suoi insegnamenti, con il cuore spezzato e lo spirito contrito, e mediante l’obbedienza ai Suoi comandamenti” (“Per essere guariti”, *La Stella*, luglio 1994, 9).

Non esiste un livello di supporto o fratellanza, nemmeno nei gruppi di recupero o nelle congregazioni della Chiesa, che porterà la salvezza. Durante il nostro viaggio, gli altri ci potranno sostenere e aiutare, ma alla fine è a Cristo che dovremo venire.

- Come è iniziato il mio percorso di recupero?

- Quali persone mi hanno aiutato a imboccare il sentiero del pentimento e della riabilitazione? In che modo il loro esempio mi ha guidato verso il Salvatore?

- Che cosa ho imparato del Salvatore che ha favorito o influenzato il mio desiderio o la mia capacità di cambiare il mio comportamento?

Sii paziente durante il processo

“Voi siete dei fanciulli e non potete sopportare adesso ogni cosa; dovete crescere in grazia e nella conoscenza della verità.

Non temete, fanciulli, poiché siete miei, e Io ho vinto il mondo; [...]

E nessuno di coloro che il Padre mio mi ha dato sarà perduto” (Dottrina e Alleanze 50:40–42).

Qualche volta ci sentiamo impazienti o scoraggiati per il fatto che la riabilitazione è un processo continuo. Questi versetti ci mostrano la pazienza che Gesù Cristo e il Padre Celeste hanno nei confronti di noi “fanciulli”. Applica questi versetti a te stesso, scrivendoli come se fossero rivolti a te personalmente.

- In che modo, quando mi sento scoraggiato, posso ricevere forza dalle promesse contenute in questo passo scritturale?



Passo 7: Chiediamo umilmente al Padre Celeste di porre rimedio alle nostre mancanze.

Principio chiave: umiltà

Tutti i passi precedenti ci hanno preparato per questo passo. Il passo 1 ci ha aiutato a essere umili e ad ammettere che eravamo impotenti di fronte alle nostre dipendenze. I passi 2 e 3 ci hanno aiutato ad avere sufficiente fede e fiducia nel Signore da chiederGli aiuto. Gli inventari del passo 4 ci hanno aiutato a vedere il nostro carattere e i nostri comportamenti più chiaramente. Lavorare al passo 5 ha dimostrato il nostro coraggio di essere onesti con Dio, con noi stessi e con altre persone. Il passo 6 ci ha aiutato a essere pronti e disposti a liberarci delle debolezze del nostro carattere. Ora siamo pronti per il passo 7. Ci concentriamo sul “COME” deve essere compiuto ogni passo: con umiltà, mente aperta e disponibilità.

Tutti i passi richiedono umiltà, ma il passo 7 la richiede in modo più esplicito: “Chiediamo umilmente al Padre Celeste di porre rimedio alle nostre mancanze”. Mentre affrontavamo i primi passi della riabilitazione, abbiamo imparato che, per quanto ci sforziamo da soli, non possiamo cambiare o guarire senza l’aiuto del Signore. Questo passo non è diverso. *Siate fedeli* descrive così l’umiltà: “Essere umili significa riconoscere con gratitudine la vostra dipendenza dal Signore, significa comprendere che avete costantemente bisogno del

Suo sostegno” (*Siate fedeli — Riferimenti per lo studio del Vangelo* [2004], 190).

Alcuni di noi avevano iniziato a ricadere nelle vecchie abitudini cercando di cambiare da soli. Ma quando abbiamo riconosciuto i nostri numerosi errori e le nostre debolezze, abbiamo imparato che dobbiamo affidarci al Signore affinché ci aiuti a cambiare. Intraprendere il passo 7 non ci ha esonerato dal lavoro che spettava a noi compiere. Dovevamo essere pazienti e “[spingerci] innanzi con costanza in Cristo” (2 Nefi 31:20). Avevamo bisogno di promemoria costanti per rivolgerci a Dio e chiedere il Suo aiuto.

Ci siamo chiesti come questi miracoli si sarebbero verificati per noi. Per ognuno di noi è stato diverso, ma ci sono alcuni punti in comune. Raramente le persone hanno mostrato cambiamenti drastici e improvvisi nel loro carattere; il processo graduale dei passi 6 e 7 si è solitamente svolto nel modo descritto dall’anziano David A. Bednar:

“Come membri della Chiesa siamo così inclini a dare risalto alle manifestazioni spirituali, prodigiose e teatrali che a volte non apprezziamo e persino trascuriamo i modelli consueti tramite i quali lo Spirito Santo compie la Sua opera [ovvero] a poco a poco [attraverso] piccoli suggerimenti spirituali” (“Lo spirito di rivelazione”, *Liahona*, maggio 2011, 89).

Quando scegliamo di affidarci a Dio e di allineare la nostra volontà alla Sua, le nostre giornate si arricchiscono di piccoli momenti in cui Lui ci invita a mettere in pausa le nostre vecchie risposte reattive e ad affidarci invece al Suo potere di aiutare, risollevare e amare. La sorella Rebecca L. Craven ha insegnato: “Non scoraggiatevi. Il cambiamento è un processo che dura tutta la vita. [...] Mentre facciamo ogni sforzo per cambiare, il Signore [è] paziente con noi” (“Tenere il resto”, *Liahona*, novembre 2020, 59).

Che siamo dipendenti dall'alcol, dalla droga, dal gioco d'azzardo, dal sesso, da modelli alimentari autodistruttivi, dallo shopping compulsivo o da altri comportamenti o sostanze che creano dipendenza che abbiamo usato per affrontare lo stress della vita, il Salvatore “[ci soccorrerà] nelle [nostre] infermità” (Alma 7:12). Quando siamo disposti a cambiare avvicinandoci a Gesù Cristo, sperimentiamo il Suo potere guaritore.

Lavorando a questo passo, molti di noi si sono resi conto che dovevamo combattere la tendenza a provare vergogna. Osservare le nostre mancanze aveva fatto emergere in noi la sensazione di non essere abbastanza bravi o di aver fallito ancora una volta. Ma compiere questi passi e venire a Cristo ci ha fornito un nuovo modo di guardare a noi stessi. Abbiamo sentito l'amore che Dio prova per noi in quanto Suoi beniamati figli e figlie. Questo amore ci ha aiutato a scacciare i sentimenti di vergogna e autocommiserazione.

Abbiamo iniziato a vedere le nostre mancanze e le nostre debolezze come opportunità per chiedere umilmente a Dio di aiutarci a proseguire nel nostro percorso di recupero.

Azioni da intraprendere

Questo è un programma basato sulle azioni. Il nostro progresso dipende dall'applicazione costante dei passi nella nostra vita quotidiana. Per questo si parla di “compiere i passi”. Le azioni seguenti ci aiutano a venire a Cristo e a ricevere la direzione e la forza necessarie per intraprendere il passo successivo nel nostro percorso di recupero.

Chiedi a Dio di fare ciò che non puoi fare da solo

Come viviamo quotidianamente il passo 7? Durante il giorno prendiamoci una pausa nei momenti in cui si ripresenta la nostra caparbia o quando vediamo le nostre debolezze. In questi momenti, fermiamoci e ascoltiamo. Ricordiamo che non siamo in grado di cambiare noi stessi senza aiuto e confidiamo che il Signore possa farlo. Poi andiamo avanti affidandoci a Lui. Lasciamo stare ciò che non possiamo fare e chiediamo a Dio di aiutarci.

Per farlo è necessario rivolgersi a Dio in preghiera. “Ognuno di noi ha problemi che non può risolvere e debolezze che non riesce a superare senza avvicinarsi tramite la preghiera ad una più alta sorgente di forza” (James E. Faust, “La fune di sicurezza della preghiera”, *Liahona*, luglio 2002, 62).

Quando preghiamo in modo significativo e mirato, possiamo accedere all'amore di Dio. Quando ci concediamo un momento e un luogo tranquillo per entrare in contatto con il divino, possiamo costruire e rafforzare il nostro rapporto con Dio. Con una semplice preghiera nel cuore, chiedendoGli ciò che dobbiamo fare (vedere Atti 9:6) o dicendoGli semplicemente “Sia fatta la tua volontà” (Dottrina e Alleanze 109:44), ricorderemo continuamente la nostra totale dipendenza dal Signore. Il nostro amore per Dio e il Suo amore per noi ci aiuteranno a creare una relazione alla quale potremo donare tutti noi stessi.

Studia le preghiere sacramentali

Le preghiere sacramentali sono meravigliose espressioni dell'umiltà e dell'intento che stanno alla base del passo 7. Abbiamo l'opportunità di prendere il sacramento ogni settimana e di meditare sulle parole delle preghiere sacramentali.

Ti suggeriamo di leggere Moroni 4:3; 5:2 e applicare umilmente queste sacre parole con la tua voce: “O Dio, Padre Eterno, ti [chiedo] nel nome di tuo Figlio, Gesù Cristo, di benedire e di santificare questo pane per [la mia anima che ne prende], affinché [io possa] mangiarne in ricordo del corpo di tuo Figlio, e [possa] testimoniare a te, o Dio, Padre Eterno, ch'[io] sono [disposto] a prendere su di [me] il nome di tuo Figlio, e a [ricordarmi] sempre di lui, e ad obbedire ai suoi

comandamenti ch'egli [mi ha dati], per poter avere sempre con [me] il suo Spirito” (Moroni 4:3).

Quando pensiamo alle preghiere sacramentali in questo modo, possiamo avvicinarci al Salvatore in modo più personale, con un cuore spezzato e uno spirito contrito. Riflettendo sulle nostre debolezze o sugli errori che potremmo aver commesso, possiamo volgere il cuore al Salvatore. Possiamo chiederGli di aiutarci a pentirci, a essere migliori e a rimuovere queste mancanze.

Studio e comprensione

I passi scritturali e le dichiarazioni dei dirigenti della Chiesa seguenti possono aiutarci nel nostro percorso di recupero. Possiamo usarli per meditare, studiare e scrivere un diario. Dobbiamo ricordarci di essere onesti e specifici quando scriviamo, per trarne il massimo beneficio.

La Sua grazia è sufficiente

“E se gli uomini vengono a me, mostrerò loro la loro debolezza. Io do agli uomini la debolezza affinché possano essere umili; e la mia grazia basta a tutti gli uomini che si umiliano dinanzi a me; poiché, se si umiliano dinanzi a me, ed hanno fede in me, allora farò in modo che le cose deboli divengano forti per loro” (Ether 12:27).

Poiché siamo mortali e imperfetti, siamo tutti soggetti a molte debolezze. In questo versetto il Signore spiega che il Suo scopo nel far sì che sperimentiamo la vita terrena e incontriamo queste debolezze è aiutarci a essere umili. Nota che noi *sceghiamo* di umiliarci.

- Cosa significa per me la frase “la mia grazia basta a tutti gli uomini”?

- Ho fede che la grazia del Signore basti per me?

- Cosa significa umiliarmi dinanzi al Signore?

- Elenca alcune delle debolezze del tuo carattere. Accanto ad esse, elenca i punti di forza che potresti acquisire venendo a Cristo.

Scegli di essere umile

“Siccome vi ho detto che, poiché siete stati costretti ad essere umili, siete benedetti, non pensate che ancora più benedetti saranno coloro che si umiliano veramente a motivo della parola?” (Alma 32:14).

La maggior parte di noi è giunta disperata agli incontri del programma di recupero, spinta dalle conseguenze della propria dipendenza. Siamo stati costretti a essere umili. Tuttavia, l’umiltà descritta in questo passo è volontaria. È il risultato della nostra scelta di umiliarci.

- Come sono cambiati i miei sentimenti di umiltà da quando ho iniziato la riabilitazione?

Riempito di gioia

“Essi si erano visti nel loro stato carnale, inferiore perfino alla polvere della terra. Ed essi tutti gridarono forte, con voce unanime, dicendo: Oh, abbi misericordia, e applica il sangue espiatorio di Cristo affinché possiamo ricevere il perdono dei nostri peccati e il nostro cuore possa essere purificato; poiché noi crediamo in Gesù Cristo, il Figlio di Dio, che creò il cielo e la terra e tutte le cose, che scenderà fra i figlioli degli uomini.

E avvenne che dopo che ebbero pronunciato queste parole lo Spirito del Signore scese su di loro, e furono riempiti di gioia, avendo ricevuto la remissione dei loro peccati e avendo la coscienza in pace a motivo della grandissima fede ch’essi avevano in Gesù Cristo che sarebbe venuto” (Mosia 4:2–3).

Il popolo di re Beniamino offrì lo stesso tipo di preghiera che abbiamo offerto quando abbiamo intrapreso il passo 7. Essi provarono pace e gioia quando lo Spirito del Signore scese su di loro e offrì loro la remissione dei loro peccati.

- Quali esperienze ho avuto in cui ho provato pace e gioia?

- Come mi sentirei se provassi pace e gioia ogni giorno della mia vita?

Obbedisci ai comandamenti

“Dimorate in me, e io dimorerò in voi. Come il tralcio non può da sé dar frutto se non rimane nella vite, così neppur voi, se non dimorate in me.

Io son la vite, voi siete i tralci. Colui che dimora in me e nel quale io dimoro, porta molto frutto; perché senza di me non potete far nulla. [...]

Se osservate i miei comandamenti, dimorerete nel mio amore; com’io ho osservato i comandamenti del Padre mio, e dimoro nel suo amore.

Queste cose vi ho detto, affinché la mia allegrezza dimori in voi, e la vostra allegrezza sia resa completa” (Giovanni 15:4–5, 10–11).

- Cosa significa per me il fatto che, se osservo i comandamenti del Salvatore, “[io] dimorerò nel [Suo] amore”? (versetto 10).

- Secondo questi versetti, quali sono alcune delle benedizioni promesse per chi dimora in Lui?

- Come mi sento oggi riguardo all’osservanza dei comandamenti del Salvatore?

- In che modo l’osservanza dei comandamenti esprime il mio amore per Dio?

Amore di Dio

“Quando mettiamo il Signore al primo posto, ogni altra cosa va al posto giusto, oppure scompare dalla nostra vita. Il nostro amore per il Signore regolerà i nostri affetti, l’uso che facciamo del tempo, gli interessi ai quali ci dedichiamo e quali cose contano di più per noi” (Ezra Taft Benson, “Il grande comandamento: amare il Signore”, *La Stella*, luglio 1988, 3).

In quanto siamo giunti a conoscere la misericordia e la bontà di Dio fino a questo punto, abbiamo probabilmente cominciato a sentire l’amore di Dio — amore per Lui e da Lui.

- Ho sentito crescere l’amore, mentre affrontavo un passo dopo l’altro? Se sì, perché?

- In che modo il passo 7 mi ha aiutato a riallineare le mie priorità e a mettere Dio al primo posto nella mia vita?

Prendere su di noi il nome di Cristo

“Ed ora, a motivo dell’alleanza che avete fatto, sarete chiamati figlioli di Cristo, suoi figli e sue figlie; [...]

[...] vorrei che prendeste su di voi il nome di Cristo, voi tutti che siete entrati in alleanza con Dio di essere obbedienti fino alla fine della vostra vita. [...]

Chiunque fa questo sarà trovato alla destra di Dio, poiché conoscerà il nome con il quale sarà chiamato; poiché sarà chiamato con il nome di Cristo” (Mosia 5:7-9).

- Cosa significa essere chiamati con il nome di Cristo e rappresentarLo?

- Cosa devo fare per essere trovato alla destra di Dio?

- Cosa mi impegno a fare al battesimo e quando prendo il sacramento? (Vedere Mosia 5:7-9; 18:8-10, 13; Dottrina e Alleanze 20:77, 79).

- Come mi sento quando penso alla disponibilità del Salvatore a darmi il Suo nome in cambio di un'alleanza con Lui di obbedirGli e servirLo, il che include porre rimedio alle mie mancanze?

Abbandonare le nostre debolezze

“Una religione che non richiede il sacrificio di ogni cosa non avrà mai il potere sufficiente a produrre la fede necessaria per la vita e la salvezza” (*Lectures on Faith* [1985], 69).



Passo 8: Scriviamo un elenco di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male e decidiamo di fare ammenda con queste persone.

Principio chiave: prepararsi a fare ammenda

Prima che ci riabilitassimo, il nostro modo di vivere dominato dalla dipendenza era come un tornado carico di energia distruttiva che si abbatteva sui nostri rapporti, lasciandosi dietro molte macerie. Mentre lavoravamo sul passo 7, abbiamo sentito il potere curativo della misericordia del Salvatore e desiderato ricucire i rapporti che si sono rotti. Il passo 8 ci dà l'opportunità di scrivere un elenco delle persone e delle istituzioni che abbiamo danneggiato per poi elaborare un piano per fare ammenda e ricostruire i rapporti.

Durante i passi del programma di recupero, abbiamo scoperto che uno degli aspetti ispirati dei 12 passi è l'ordine in cui sono scritti. Spesso, un passo che richiede grande coraggio è preceduto da un passo di preparazione. Il passo 8, insieme a tutti i passi precedenti, è la nostra preparazione per il passo 9, che richiede un coraggio superiore al nostro.

Abbiamo imparato da persone che avevano già intrapreso il passo 8 che affrettarsi impulsivamente a fare ammenda senza preparazione può essere dannoso tanto quanto non farla. Quindi, ci siamo presi del

tempo per pregare, chiedere consiglio a persone di cui ci fidiamo (come i nostri sponsor o i dirigenti della Chiesa) ed elaborare un piano. La preparazione nel passo 8 ci ha consentito di non danneggiare ulteriormente i nostri rapporti quando abbiamo iniziato a contattare le persone nel passo 9.

Scrivi un elenco

Prima di poter ricostruire i rapporti, dovevamo individuare quali si erano deteriorati e farne un elenco. Per prepararlo, abbiamo utilizzato gli inventari del passo 4. Mentre esaminavamo i nostri inventari in preghiera, lo Spirito ci ha aiutato a identificare i rapporti che avevamo danneggiato. Per chi tra noi aveva creato una tabella al passo 4 è stato più facile identificare queste persone e istituzioni (vedere nell'appendice un esempio di tabella).

Le seguenti linee guida ci sono state utili per stilare i nostri elenchi. Ci siamo chiesti: "C'è qualcuno nella mia vita presente o passata nei cui confronti provo imbarazzo, disagio, o vergogna?". Abbiamo scritto i loro nomi e resistito alla tentazione di giustificare i nostri sentimenti o trovare delle scuse per il nostro cattivo comportamento nei loro riguardi. Abbiamo

incluso coloro che avevamo ferito intenzionalmente e coloro che abbiamo ferito senza volerlo. Abbiamo incluso persone decedute e persone che non sapevamo come contattare. Ci siamo concentrati su questi casi particolari quando abbiamo lavorato al passo 9. Nel passo 8, ci siamo concentrati sull'aver il coraggio di essere onesti.

Abbiamo cercato di non tralasciare le cose apparentemente insignificanti. Abbiamo pensato onestamente al male che abbiamo causato alle persone quando indulgevamo nella dipendenza, anche se non eravamo stati aggressivi nei loro confronti. Abbiamo elencato i nostri cari e gli amici a cui abbiamo fatto del male col nostro comportamento rancoroso, irresponsabile, irritabile, critico, impaziente, disonesto e disonorevole. Se in qualche modo abbiamo appesantito i fardelli di un'altra persona, abbiamo incluso nell'elenco anche quella persona. Abbiamo cercato di elencare tutti coloro che hanno subito le conseguenze delle menzogne che abbiamo detto, delle promesse che abbiamo infranto e dei modi in cui li abbiamo manipolati o usati. Abbiamo pensato alle persone che non avevamo perdonato e abbiamo aggiunto al nostro elenco anche loro.

Dopo aver elencato tutti coloro a cui abbiamo fatto del male, abbiamo aggiunto un altro nome all'elenco: il nostro. Quando eravamo vittime della dipendenza, abbiamo ferito noi stessi così come abbiamo ferito gli altri. Il modo migliore per fare ammenda con noi stessi è restare puliti. Dio può aiutarci a perdonare noi stessi e a fare ammenda. Quando abbiamo sentito l'amore e il perdono di Dio, la volontà di fare ammenda ha preso il posto della vergogna.

Mostra la tua volontà

Dopo aver stilato gli elenchi, dovevamo essere disposti a fare ammenda. In molti abbiamo scoperto di non riuscire a elencare le persone e le istituzioni che avevamo danneggiato senza farci sviare dal risentimento verso coloro che ci avevano fatto del male. Le persone spesso restano intrappolate in terribili cicli di risentimento reciproco. Per spezzare questi cicli, qualcuno deve essere disposto a perdonare.

Quando confessiamo onestamente i nostri sentimenti negativi, Dio ci aiuta a spezzare il circolo vizioso del risentimento. Egli ci ha mostrato che dobbiamo perdonare gli altri proprio come Lui perdona noi.

Nella parabola dell'uomo a cui furono rimessi tutti i debiti ma che non voleva perdonare gli altri, il suo signore gli disse: "Io t'ho rimesso tutto quel debito, perché tu me ne supplicasti; non dovevi anche tu aver pietà del tuo conservo, com'ebbi anch'io pietà di te?" (Matteo 18:32-33).

Mentre ci sforzavamo di trovare la volontà di fare ammenda con le persone che ci avevano fatto del male, imploravamo di avere la grazia di Cristo affinché ci aiutasse a estendere loro la stessa misericordia che Lui concede a noi. Abbiamo seguito il consiglio del Salvatore di pregare per il loro benessere e abbiamo chiesto che ricevessero tutte le benedizioni che vorremmo per noi stessi (vedere Matteo 5:44).

Mentre affrontavamo il passo 8, abbiamo cercato di ricordare che questo passo non è un esercizio per umiliare nessuno, né noi stessi né gli altri. La nostra esperienza ci ha dimostrato che il Salvatore solleva i fardelli della colpa e della vergogna quando analizziamo con onestà i problemi nei nostri rapporti e le nostre responsabilità rispetto ad essi. Nel passo 8 abbiamo iniziato a rapportarci a noi stessi, agli altri e alla vita con un cuore nuovo. Abbiamo iniziato a percepire pace nelle nostre vite, anziché conflitti e negatività.

Abbiamo deciso di smettere di giudicare le persone ingiustamente e di fare l'inventario delle loro vite e dei loro errori. Abbiamo iniziato a maturare la volontà di smettere di minimizzare o giustificare i nostri comportamenti negativi. Diventando disposti a fare ammenda, abbiamo provato la pace di sapere che il Padre Celeste si compiace dei nostri sforzi. Questo passo ci ha aiutato a compiere le azioni che consentono al Salvatore di liberarci dagli errori del nostro passato. Essere disposti a fare ammenda ci ha preparato a compiere il passo 9.

Azioni da intraprendere

Questo è un programma basato sulle azioni. Il nostro progresso dipende dall'applicazione costante dei passi nella nostra vita quotidiana. Per questo si parla di "compiere i passi". Le azioni seguenti ci aiutano a venire a Cristo e a ricevere la direzione e la forza necessarie per intraprendere il passo successivo nel nostro percorso di recupero.

Scrivi un elenco delle persone che potresti aver offeso o ferito

I nostri sponsor ci hanno guidato nella preparazione degli elenchi e, ancora una volta, abbiamo scoperto che scrivere è fondamentale. Molti di noi hanno utilizzato lo schema seguente per rendere il processo semplice ma concreto.

Per prima cosa, utilizzando gli inventari del passo 4, abbiamo elencato le persone o le istituzioni che dovevamo contattare.

Accanto ad ogni voce abbiamo aggiunto una breve motivazione del perché dovevamo fare ammenda.

Poi, guidati dallo Spirito, abbiamo elaborato un piano per contattare le persone presenti negli elenchi, di persona, per telefono, per lettera o per e-mail. Abbiamo esaminato i nostri piani con i nostri sponsor o consulenti di fiducia.

Infine, abbiamo incluso una data limite. Abbiamo lasciato uno spazio per annotare la data in cui abbiamo contattato la persona e i risultati del contatto (anche la tabella in appendice è uno strumento utile).

Perdona

È difficile chiedere perdono alle persone che ci hanno fatto del male. Se ti risulta difficile, potrebbe esserti utile scrivere prima un elenco delle persone che devi perdonare, e poi scriverne uno di quelle a cui devi chiedere perdono. Potresti rimanere sorpreso nello scoprire che alcuni nomi compaiono in entrambi gli elenchi.

Dobbiamo essere pazienti con noi stessi mentre ci impegniamo, con l'aiuto della preghiera, a perdonare le persone che abbiamo incluso nell'elenco. Il presidente James E. Faust ha affermato: "Quasi tutti abbiamo bisogno di tempo per elaborare il dolore e il lutto. Possiamo trovare ragioni di ogni sorta per rimandare il perdono. Una di queste è aspettare che chi ha sbagliato si pente [e faccia ammenda con noi] prima di perdonarlo. Questo rinvio, però, ci priva della pace e della felicità che potremmo invece ottenere. La stoltezza di continuare a pensare alle vecchie ferite non porta felicità. [...] Se riusciremo a trovare il perdono nel nostro cuore per coloro che ci hanno danneggiato e ferito, ci eleveremo ad un livello più alto di autostima

e di benessere" ("Il potere guaritore del perdono", *Liahona*, maggio 2007, 68).

Perdonare non significa condonare le scelte infelici delle persone o permettere loro di maltrattarci. Perdonare, tuttavia, ci permette di progredire spiritualmente, emotivamente e fisicamente. Proprio come coloro che ci hanno fatto del male sono imprigionati in determinate situazioni, la nostra riluttanza a perdonarli può tenere prigionieri noi. Quando perdoniamo, lasciamo dietro di noi sentimenti che hanno il potere di "[crescere, aggravarsi] e, [alla fine, distruggere]" (Thomas S. Monson, "Cunei nascosti", *Liahona*, maggio 2002, 21). Perdonare ci aiuta anche ad avere lo Spirito più abbondantemente e a proseguire sul cammino del discepolato. Come ci ha ricordato il presidente Dieter F. Uchtdorf, allora membro della Prima Presidenza: "Il cielo è pieno di coloro che hanno questo in comune: sono perdonati. E perdonano" ("Ai misericordiosi è fatta misericordia", *Liahona*, maggio 2012, 77).

Prega per avere carità

Per quanto l'idea di fare ammenda possa spaventarti così come spaventava noi, attestiamo che, con l'aiuto del Salvatore, potrai trovare la volontà di incontrare le persone sul tuo elenco quando se ne presenterà l'occasione. Ci siamo preparati a fare ammenda pregando per avere il coraggio di vivere nella fede in Dio, non nella paura di ciò che la gente avrebbe potuto fare o dire. E abbiamo cercato di farci guidare dai principi evangelici anziché dalla vergogna o dalla paura. Uno dei principi possenti che ci ha aiutato è stata la carità, "il puro amore di Cristo" (Moroni 7:47).

Prima di affrontare il passo 8, in molti siamo rimasti sorpresi nel sentire che Gesù Cristo ci amava nonostante tutte le nostre imperfezioni. Quell'amore che proveniva da Lui ci ha fatto sentire un grande amore per Lui e ci ha fatto desiderare di seguirLo. Nel fare del nostro meglio per seguirLo, eravamo ricolmi del Suo amore per noi stessi e per gli altri. Abbiamo pregato per avere carità e, col tempo, ci siamo ritrovati più disposti a perdonare gli altri e a fare ammenda. Abbiamo anche riscontrato che eravamo più propensi ad amare e a perdonare noi stessi. Abbiamo chiesto a Dio di intenerire i cuori delle persone presenti nel nostro elenco, affinché provassero carità per noi, e abbiamo pregato per avere la forza di accettare qualsiasi risposta da parte loro.

Pregando per avere carità, molti di noi hanno trovato utile scegliere una persona dall’elenco, inginocchiarsi e pregare per lei ogni giorno per due settimane. I nostri elenchi di ammende ci hanno aiutato a essere specifici quando abbiamo pregato il Padre Celeste riguardo ai nostri sentimenti irrisolti. Così facendo, anche se all’inizio non ci sentivamo sinceri, alla fine, siamo stati benedetti con una miracolosa compassione. Anche in situazioni estreme, Dio ha benedetto le persone che hanno pregato per ricevere la carità per perdonare e fare ammenda.

- Quali altre azioni devo intraprendere per essere in pace con le persone nella mia vita?

Studio e comprensione

I passi scritturali e le dichiarazioni dei dirigenti della Chiesa seguenti possono aiutarci nel nostro percorso di recupero. Possiamo usarli per meditare, studiare e scrivere un diario. Dobbiamo ricordarci di essere onesti e specifici quando scriviamo, per trarne il massimo beneficio.

Pacifici seguaci di Cristo

“Vorrei parlare a voi che siete della chiesa, che siete i pacifici seguaci di Cristo e che avete ottenuto sufficiente speranza, mediante la quale potete entrare nel riposo del Signore, da ora in avanti finché vi riposerete con Lui in cielo.

Ed ora, fratelli miei, io giudico queste vostre cose a motivo della vostra pacifica condotta verso i figlioli degli uomini” (Moroni 7:3–4).

Con i primi sette passi abbiamo iniziato il processo per diventare pacifici seguaci di Cristo. Quando siamo in pace con il Signore, siamo più preparati a essere in pace con gli altri.

- In che modo il percorso di recupero mi aiuta a diventare un pacifico seguace di Cristo?

L’amore perfetto di Dio

“Nell’amore non c’è paura; anzi, l’amor perfetto caccia via la paura; perché la paura implica apprensione di castigo; e chi ha paura non è perfetto nell’amore.

Noi amiamo perché [Dio] ci ha amati il primo” (1 Giovanni 4:18–19).

- Come posso avere fiducia nell’amore perfetto di Dio per me e per la persona a cui chiedo perdono?

- In che modo sapere che Dio ama me e tutti i Suoi figli può rafforzare la mia determinazione a fare ammenda o riparare ogni volta che è possibile?

Stabilisci rapporti con altre persone

“Non giudicate, e non sarete giudicati; non condannate, e non sarete condannati; perdonate, e vi sarà perdonato.

Date, e vi sarà dato: vi sarà versata in seno buona misura, pigiata, scossa, traboccante; perché con la misura onde misurate, sarà rimisurato a voi” (Luca 6:37-38).

Anche se temiamo che alcune persone possano rifiutare i nostri sforzi per riappacificarci con loro, non dovremmo lasciare che questo timore ci impedisca di includerle nei nostri elenchi e di prepararci a

contattarle. Le benedizioni che riceveremo saranno di gran lunga maggiori della sofferenza.

“Più ci avviciniamo al Padre Celeste, più siamo disposti ad avere compassione delle anime che si stanno distruggendo; proviamo il desiderio di prenderle sulle nostre spalle e di dimenticare i loro peccati. [...] Se volete che Dio abbia misericordia di voi, abbiate voi misericordia gli uni verso gli altri” (Joseph Smith, in History, 1838-1856 [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org).

- Siamo tutti anime imperfette, bisognose della misericordia di Gesù Cristo. In che modo mi aiuta il fatto di sapere che nel passo 8 sto aprendo la porta alla misericordia e alla grazia di Gesù Cristo?

Perdona e chiedi perdono

“Allora Pietro, accostatosi, gli disse: Signore, quante volte, peccando il mio fratello contro di me, gli perdonerò io? fino a sette volte?

E Gesù a lui: Io non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette” (Matteo 18:21-22).

È più facile perdonare e chiedere perdono per un singolo sbaglio che perdonare o chiedere perdono per una molteplicità di colpe reiterate per lungo tempo. Pensa ai rapporti passati o presenti, a situazioni

di lunga data per cui hai bisogno di perdonare o chiedere perdono.

- Come posso trovare la forza per perdonare e chiedere perdono?

- In che modo Gesù Cristo è il più grande esempio di come si possa perdonare gli altri? In che modo il Suo esempio può aiutarmi a perdonare gli altri?

“Pertanto, io vi dico che dovete perdonarvi l’un l’altro; poiché colui che non perdona al suo fratello le sue trasgressioni sta condannato dinnanzi al Signore, poiché resta in lui il peccato più grave.

Io, il Signore, perdonerò chi voglio perdonare, ma a voi è richiesto di perdonare tutti” (Dottrina e Alleanze 64:9–10).

Gesù insegnò che non perdonare gli altri è un peccato più grave dell’offesa originale.

- In che modo rifiutare di perdonare me stesso o qualcun altro equivale a negare l’Espiazione del Salvatore?

- In che modo il risentimento e il rancore mi danneggiano fisicamente, emotivamente e spiritualmente?

Interrompi il ciclo del rancore e dell'offesa

Il profeta Joseph Smith descrisse come la gentilezza può condurre al pentimento e al perdono.

“Niente induce le persone ad abbandonare il peccato come il prenderle per mano e badare a loro con affetto. Quando le persone mi manifestano anche il minimo segno di gentilezza e amore, quale potere ha ciò sulla mia mente! Invece il comportamento opposto tende a risvegliare tutti i sentimenti più duri e a deprimere la mente umana” (Joseph Smith, in History, 1838-1856 [Manuscript of the Church], volume C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org).

- Sono disposto a essere colui che rompe il circolo vizioso del rancore e dell'offesa?

- In che modo le persone che mi hanno dimostrato gentilezza e amore mi hanno ispirato o motivato ad agire diversamente?

- In che modo le relazioni difficili della mia vita potrebbero cambiare se trattassi le altre persone con amore e gentilezza?



Passo 9: Quando possibile, facciamo ammenda direttamente con tutte le persone a cui abbiamo fatto del male.

Principio chiave: fare ammenda

Arrivati al passo 9, eravamo pronti a chiedere perdono. Come i figli pentiti di Mosia che andavano attorno “sforzandosi con zelo di riparare tutte le ferite che avevano fatto” (Mosia 27:35), anche noi desideravamo fare ammenda. Tuttavia, sapevamo che non avremmo potuto realizzare il nostro desiderio a meno che Dio non ci avesse benedetto con il Suo Spirito. Avevamo bisogno di coraggio, discernimento, sensibilità, prudenza e capacità di cogliere il momento opportuno. La maggior parte di noi non possedeva queste qualità a quel tempo. Ci siamo resi conto che il passo 9 avrebbe messo alla prova ancora una volta la nostra volontà di umiliarci e cercare l’aiuto e la grazia del Signore.

In virtù delle esperienze da noi fatte in questo difficile processo, ti offriamo alcuni consigli. È molto importante non essere impulsivi o privi di tatto quando cerchiamo di fare ammenda. È altrettanto importante non rimandare. Molte persone in fase di recupero hanno avuto una ricaduta quando hanno permesso alla paura di impedire loro di fare ammenda. Dobbiamo pregare affinché il Signore ci guidi riguardo a quando e come fare ammenda. Inoltre, è utile parlare con i nostri

sponsor, con i dirigenti della Chiesa o con altre persone di cui ci fidiamo.

A volte potremmo essere tentati di evitare di incontrare una persona del nostro elenco. Ti esortiamo, tuttavia, a resistere a questa tentazione, a meno che, naturalmente, un giudice non ti abbia proibito di incontrare quella persona. Quando siamo umili e onesti e compiamo sforzi ragionevoli per incontrarci di persona, possiamo recuperare i rapporti compromessi. Facciamo sapere alle persone che le siamo avvicinando per fare ammenda. Rispettiamo i loro desideri se ci fanno capire che preferirebbero non discutere dell’argomento. Se ci danno la possibilità di scusarci, siamo brevi e specifici riguardo alla situazione. Siamo attenti a non cercare scuse o a manipolare le persone che incontriamo. Lo scopo del fare ammenda non è giustificare i nostri comportamenti o criticare le persone, ma ammettere i nostri errori, chiedere scusa e riparare qualora sia possibile. Non discutiamo con le persone, anche se la loro risposta non è favorevole o è un rifiuto. Ci avviciniamo umilmente a ogni persona e proponiamo una riconciliazione, senza giustificarci.

Chiedere scusa per certe azioni può essere particolarmente difficile. Ad esempio, potremmo dover affrontare argomenti che hanno ripercussioni legali,

come furto o maltrattamenti. Potremmo essere tentati di reagire in modo eccessivo, trovare scuse o evitare di fare ammenda. In questi casi particolarmente gravi, prima di prendere qualsiasi iniziativa, preghiamo e ci consultiamo con un dirigente della Chiesa o con uno specialista.

In altri casi potremmo non essere in grado di fare ammenda direttamente. La persona potrebbe essere morta oppure potremmo non sapere dove abita. In questi casi possiamo ancora fare ammenda indirettamente. Possiamo scrivere una lettera esprimendo il nostro rammarico e il nostro desiderio di riappacificarci, anche se la lettera non può essere consegnata. Potremmo trovare qualcuno che ci ricorda quella persona e fare qualcosa per aiutarlo, oppure possiamo aiutare anonimamente un familiare di quella persona.

In alcuni casi potremmo aver causato un danno che non possiamo riparare. L'anziano Neil L. Andersen ha insegnato:

“Ci sono molti torti a cui chi ha ferito o offeso non può porre rimedio e ci sono dolore e sofferenza che non possono essere completamente riparati. Tuttavia, non ignorate mai la generosa ammenda che potete fare, la sofferenza che potete alleviare, anche se l'amore, la purezza, la virtù, la fiducia e il rispetto possono essere impossibili da ripristinare senza l'intervento del Signore. [...] Per alcuni peccati, l'unico modo per fare ammenda può derivare dal benedire la vita degli altri e dall'essere uno strumento nelle mani del Signore per portare la Sua bontà e la Sua grazia agli altri” (*The Divine Gift of Forgiveness* [2019], 218, 221).

Dall'istante in cui decidiamo di adottare questi principi di verità nel nostro nuovo stile di vita, cominciamo a fare ammenda attraverso il nostro vivere quotidiano. Modifichiamo il nostro stile di vita e, proseguendo la riabilitazione, il nostro cambiamento benedice tutti coloro che ci circondano.

Potrebbero esserci situazioni in cui avvicinare un'altra persona per fare ammenda potrebbe risultare doloroso o addirittura dannoso per quella persona. Se pensi che questo possa essere il caso, chiedi consiglio allo sponsor o a una persona di fiducia. Questo passo del percorso di recupero non dovrebbe mai causare ulteriore danno o sofferenza agli altri.

Dopo avere riparato a molte delle nostre azioni passate, potrebbero essere rimaste ancora una o due persone che non ci sentiamo di affrontare. Molti di noi hanno provato la stessa cosa. Ti consigliamo di rivolgerti al Signore in preghiera sincera. Se provi ancora paura o rabbia nei confronti di qualcuno, probabilmente dovresti rimandare l'incontro con questa persona. Possiamo superare i sentimenti negativi pregando per avere la carità di vedere la persona come la vede il Signore. Possiamo cercare di spiegare in modo positivo perché la riparazione e la riconciliazione sarebbero utili. Se faremo queste cose e saremo pazienti, il Signore potrà e vorrà darci, a modo Suo e nei Suoi tempi, la miracolosa opportunità di chiedere perdono a tutti coloro che sono sul nostro elenco.

In alcuni casi, la persona in questione non vorrà o non potrà perdonarci. Altre persone potrebbero perdonarci, ma non volersi riappacificare o avere un rapporto con noi. Anche se ciò può essere scoraggiante o doloroso per noi, è importante rispettare i loro sentimenti e onorare il loro arbitrio. Nel passo 9 dobbiamo impegnarci per fare ammenda. Questo passo non richiede che l'altra persona ci perdoni o si riconcili con noi. Mentre facciamo la nostra parte, impegnandoci sinceramente per fare ammenda, lavoriamo sul passo 9 e andiamo avanti nel nostro percorso di recupero.

Azioni da intraprendere

Questo è un programma basato sulle azioni. Il nostro progresso dipende dall'applicazione costante dei passi nella nostra vita quotidiana. Per questo si parla di “compiere i passi”. Le azioni seguenti ci aiutano a venire a Cristo e a ricevere la direzione e la forza necessarie per intraprendere il passo successivo nel nostro percorso di recupero.

Avvicinati agli altri

Nel passo 8 abbiamo stilato degli elenchi e abbiamo pregato e riflettuto su quando e come contattare le persone presenti su di essi. Abbiamo discusso i nostri piani con i nostri sponsor o con consulenti di fiducia ed eravamo quindi pronti per il passo 9: contattare le persone presenti sugli elenchi (se possibile e appropriato). Quando contattiamo le persone per fare ammenda, non dobbiamo scendere troppo nei dettagli delle nostre dipendenze. Dovremmo, però, condividere

dettagli sufficienti per aiutare queste persone a capire meglio perché abbiamo bisogno di parlare con loro.

Riconosciamo i nostri errori e chiediamo cosa possiamo fare per rimediare. Sta a loro decidere se perdonarci o meno. Le persone a cui ci rivolgiamo potrebbero avere domande a cui è opportuno dare risposta. Ricorda di rispondere alle loro domande in modo da non danneggiare ulteriormente il rapporto. Se hai dei dubbi, di' semplicemente che vorresti pensarci su e che li ricontatterai. Potrai quindi discutere con il tuo sponsor o con un consulente di fiducia su come e quando rispondere a quelle domande.

Durante questo processo potremmo lasciarci sopraffare dalle emozioni. Preghiamo e chiediamo l'aiuto del Signore per rimanere calmi e concentrati sullo scopo dell'incontro. Potremmo essere tentati di giustificare o spiegare le nostre azioni menzionando o concentrandoci sul comportamento di qualcun altro, ma dovremmo resistere a questa tentazione. Dobbiamo rimanere concentrati sul fare ammenda per le *nostre* azioni.

Parliamo con la persona a cui abbiamo fatto del male di cosa possiamo fare per riparare. Ad esempio, se dobbiamo fare ammenda restituendo del denaro, la persona potrebbe condonare il debito, chiedere la somma principale oppure chiedere gli interessi. Potrebbe non essere necessario soddisfare le loro aspettative; tuttavia, è importante capire cosa la persona ritiene necessario affinché possiamo rimediare e, con l'aiuto della preghiera, considerare di farlo.

Dopo aver fatto ammenda, completeremo le ultime due colonne della tabella creata nel passo 4 (consulta l'appendice per un esempio di tabella). Scriviamo la data di ogni contatto, l'ammenda fatta e che cosa è accaduto. Poi analizziamo i risultati con i nostri sponsor. Riconosciamo che ci stiamo sforzando di fare tutto il possibile per essere in pace con le persone presenti nei nostri elenchi. Abbiamo fatto del nostro meglio per sistemare le cose e possiamo confidare nel Signore affinché guarisca ciò che noi non possiamo guarire. La pace nasce dal nostro rapporto con il Signore. Gli altri possono scegliere di rispondere come desiderano.

Riconosci le benedizioni della riabilitazione

Mentre trovavamo il coraggio di fare ammenda, è stato rincuorante fare l'inventario delle benedizioni ricevute intraprendendo i vari passi fino a questo punto. Abbiamo iniziato a renderci conto che i benefici della riabilitazione superavano di gran lunga le nostre aspettative. Ti consigliamo di iniziare elencando i cambiamenti avvenuti nella tua vita. Ecco alcuni dei cambiamenti che abbiamo notato in noi stessi nel giungere a questo punto della nostra riabilitazione:

- Sentiamo l'amore perfetto di Dio per noi.
- Proviamo nuova gioia, felicità e libertà nelle nostre vite.
- Comprendiamo le persone, i rapporti e le situazioni con una prospettiva più profonda e nutriamo una maggiore empatia verso gli altri.
- Abbiamo trovato una nuova direzione e uno scopo per la nostra vita.
- Proviamo un'accettazione e un amore più profondi per noi stessi e per gli altri.
- Pensiamo meno a noi stessi e ci concentriamo maggiormente sul servire le persone che hanno bisogno del nostro aiuto.
- Sentiamo l'Espiazione infinita di Gesù Cristo in modo più intenso e personale.
- Abbiamo più speranza e fede nel nostro futuro eterno.
- Abbiamo meno paura della vita e della situazione finanziaria.
- Ci sentiamo perdonati e riusciamo a perdonare gli altri più facilmente.
- Confidiamo che, con il potere di Dio, possiamo fare cose che non saremmo capaci di fare da soli.

Potrebbero esserci molti altri cambiamenti nella tua vita. Crea il tuo elenco e condividilo con qualcuno.

- Secondo gli insegnamenti di Alma contenuti in questi versetti, dove posso trovare il coraggio di fare ammenda con queste persone?

Studio e comprensione

I passi scritturali e le dichiarazioni dei dirigenti della Chiesa seguenti possono aiutarci nel nostro percorso di recupero. Possiamo usarli per meditare, studiare e scrivere un diario. Dobbiamo ricordarci di essere onesti e specifici quando scriviamo, per trarne il massimo beneficio.

Influenza gli altri a fare il bene

“Lo Spirito del Signore mi dice: Ordina ai tuoi figli di fare il bene, per tema che seducano il cuore di molte persone, fino a distruggerle; perciò ti comando, figlio mio, nel timore di Dio, di astenermi dalle tue iniquità;

[di] rivolgerti al Signore con tutta la tua mente, forza e facoltà; di non indurre il cuore di nessun altro ad agire iniquamente; ma piuttosto di tornare da loro e di riconoscere i tuoi errori e il male che hai fatto” (Alma 39:12–13).

Una delle conseguenze più dannose dei nostri comportamenti di dipendenza è che potremmo aver influenzato gli altri a sviluppare a loro volta una dipendenza.

- Su chi ho esercitato questa influenza nella mia vita?

Lasciati persuadere, non costringere

“Chiunque vuole può venire a bere liberamente le acque di vita; e chi non vuole venire, non vi è costretto; ma all’ultimo giorno gli sarà restituito secondo i suoi atti” (Alma 42:27).

Ci sono molte valide ragioni per cui intraprendere il passo 9, ma non dobbiamo mai lasciarci intrappolare dalla razionalizzazione o dalla menzogna di non avere scelta. Il Programma di recupero dalle dipendenze è un programma di persuasione, non di costrizione.

- Mi sento persuaso o obbligato a fare ammenda?

le cose che avevano veduto e spiegando le profezie e le Scritture a tutti coloro che desideravano ascoltarli” (Mosia 27:35).

Molte persone smettono di venire in chiesa a causa della dipendenza. Alcune persone strumentalizzano gli errori degli altri per giustificare un coinvolgimento limitato nella Chiesa.

- Qual è stata la mia esperienza con l’attività nel La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni?

- In che modo avvicinarmi al Salvatore tramite la riabilitazione mi ha aiutato a sentirmi di nuovo unito alla Sua Chiesa?

- In che modo essere attivo nella Chiesa mi aiuta a fare ammenda e a riabilitarmi più completamente?

L’intenzione di riparare

“Dovete riparare il più possibile per quello che avete rubato, danneggiato o contaminato. La restituzione volontaria è per il Signore una prova concreta che siete impegnati a fare tutto il possibile per pentirvi” (Richard G. Scott, “Come cercare il perdono”, *La Stella*, luglio 1995, 90).

- In che modo fare ammenda dà la prova non solo al Signore, ma anche a me stesso e agli altri, del mio impegno a vivere con umiltà e onestà?



Passo 10: Continuiamo a tenere il nostro inventario personale e, quando abbiamo torto, ammettiamolo senza esitare.

Principio chiave: responsabilità quotidiana

Il passo 10 ci aiuta a progredire nel nostro nuovo stile di vita orientato alla spiritualità. Si tratta di assumerci le nostre responsabilità ogni giorno attraverso una valutazione personale, accettandone i risultati e pentendoci prontamente. Non siamo perfetti e continueremo a commettere errori sia nella nostra vita quotidiana che durante la nostra riabilitazione. Alcuni di noi potrebbero preoccuparsi di non poter progredire nel processo se non completano ogni passo alla perfezione o se non vivono senza commettere errori. Il passo 10 ci protegge dalla pressione di dover vivere in modo perfetto. Ci viene ricordato che abbiamo continuamente bisogno del Signore mentre progrediamo nella nostra riabilitazione.

Nel Libro di Mormon, Alma insegnò che un potente mutamento di cuore richiede fede nella redenzione e risurrezione di Cristo (vedere Alma 5:14–15). Utilizzando lo scenario del Giorno del Giudizio e fornendo molteplici esempi di domande che possiamo porci, Alma ha sottolineato il ruolo chiave di un'onesta autostima nell'aprirsi al potere redentore di Cristo.

Possiamo applicare questo principio ponendoci le domande profonde, suggerite da Alma, in merito ai nostri sentimenti, pensieri, motivazioni e alla nostra condotta. La valutazione personale quotidiana e l'aiuto redentore del Signore possono impedirci di scivolare nella negazione, nell'autocompiacimento e nelle ricadute.

L'incredibile processo di recupero consiste nel permettere al Signore di cambiare i nostri pensieri, i nostri sentimenti e i nostri cuori. Di conseguenza, i nostri comportamenti cambieranno. Coloro che ci hanno preceduto ci hanno incoraggiato a prestare attenzione all'orgoglio, in tutte le sue forme, e a presentare umilmente le nostre debolezze al Padre Celeste. La responsabilità quotidiana ci aiuta a riconoscere quando abbiamo bisogno di aiuto e ci impedisce di ricadere in vecchie abitudini.

È normale avere pensieri e sentimenti negativi. Quando ci preoccupiamo o proviamo autocommiserazione, ansia, risentimento, desiderio o paura, possiamo rivolgerci immediatamente al Padre e chiedergli di benedirci donandoci pace e prospettiva. Potremmo anche scoprire di essere ancora aggrappati a convinzioni negative. Possiamo chiedere al nostro Padre Celeste di aiutarci a sforzarci onestamente di

cambiare. Intraprendendo il passo 10, non sentiamo più il bisogno di giustificare, razionalizzare o incolpare qualcuno. Il nostro obiettivo è mantenere il cuore aperto e la mente concentrata sul Salvatore e sulla Sua grazia.

Seguiamo il passo 10 effettuando un inventario giornaliero. Quando programmiamo la giornata, esaminiamo in preghiera le nostre azioni e le possibili motivazioni: stiamo facendo troppo o troppo poco? Ci stiamo prendendo cura delle nostre necessità spirituali, emotive e fisiche fondamentali? Serviamo gli altri? Ci sono situazioni difficili o stressanti nella nostra giornata? Abbiamo bisogno dell'aiuto degli altri per affrontarle? Notiamo vecchi comportamenti o modelli di pensiero? Questo tipo di domande ci aiuta a vivere consapevolmente, ad affrontare con più forza il processo di recupero e ad avvicinarci maggiormente a Gesù Cristo.

Possiamo autovalutarci in qualsiasi momento prendendoci del tempo per pensare, meditare e applicare i passi che abbiamo imparato. Quando ci troviamo in un momento di crisi, possiamo chiedere a noi stessi e a Dio: “Quale debolezza del mio carattere sta venendo fuori? Che cosa ho fatto per contribuire a creare questo problema? C'è qualcosa che posso dire o fare, senza presunzione, che porterà a una soluzione onorevole per me e per l'altra persona?”. Possiamo rammentarci: “Il Signore ha ogni potere. Glielo riconoscerò e avrò fiducia in Lui”.

Ogni volta che ci accorgiamo di aver compiuto qualcosa di sbagliato nei confronti di un'altra persona, possiamo fare ammenda il più rapidamente possibile. È importante mettere da parte il nostro orgoglio e ricordare che, per ricucire un rapporto, spesso è importante dire sinceramente “Ho sbagliato” tanto quanto “Ti voglio bene”.

Alla fine della giornata valutiamo cosa è successo. Come siamo andati? Abbiamo ancora bisogno di prendere consiglio dal Signore riguardo a eventuali comportamenti, pensieri o sentimenti negativi? Possiamo anche parlare con un familiare, un amico, uno sponsor o un consulente di fiducia per aiutarci a vedere le cose più chiaramente.

Naturalmente, nonostante i nostri sforzi, continueremo a commettere errori. Ma la responsabilità quotidiana richiede l'impegno a farsene carico. Esaminando ogni giorno i nostri pensieri e le nostre azioni, chiarendoli e

pentendoci grazie al Salvatore, i pensieri e i sentimenti negativi svaniranno.

“Niente è più liberatorio, nobilitante o importante per il nostro progresso eterno del concentrarsi regolarmente e quotidianamente sul pentimento. Il pentimento non è un evento; è un processo. È la chiave per la felicità e per la pace mentale. Quando è accompagnato dalla fede, il pentimento ci dà accesso al potere dell'Espiazione di Gesù Cristo [vedere 2 Nefi 9:23]” (Russell M. Nelson, “Possiamo fare meglio ed essere migliori”, *Liahona*, maggio 2019, 67).

La responsabilità quotidiana, o pentimento quotidiano, ci aiuta a sperimentare la gioia e la libertà che il Salvatore ci offre. Non viviamo più isolati dal Signore o dagli altri. Possiamo avere la forza e la fede per affrontare le difficoltà e superarle. Possiamo gioire dei nostri progressi e avere fiducia che la pratica e la pazienza ci assicureranno di mantenerci puliti.

Azioni da intraprendere

Questo è un programma basato sulle azioni. Il nostro progresso dipende dall'applicazione costante dei passi nella nostra vita quotidiana. Per questo si parla di “compiere i passi”. Le azioni seguenti ci aiutano a venire a Cristo e a ricevere la direzione e la forza necessarie per intraprendere il passo successivo nel nostro percorso di recupero.

Preparazione spirituale giornaliera

Una parte importante della responsabilità quotidiana è pianificare la giornata, portare a termine i nostri piani e, al termine del giorno, rivedere come sono andate le cose. Quando lo facciamo deliberatamente, siamo protetti dal ricadere nelle vecchie abitudini.

Lanziano David A. Bednar ci consiglia di preparare la nostra giornata con il Signore al mattino: “Una significativa preghiera del mattino è un elemento importante nella creazione spirituale di ogni giorno: precede la creazione temporale o l'attuazione della giornata” (“Pregate sempre”, *Liahona*, novembre 2008, 41).

Mentre trascorriamo le nostre giornate, serbiamo una preghiera nel cuore per ricevere assistenza e guida continue. A volte le cose non vanno come avevamo

pianificato; dobbiamo essere flessibili e ricercare continuamente l'aiuto del Padre Celeste.

Lanziano Bednar ci dà inoltre questo consiglio: “Alla fine della nostra giornata, ci inginocchiamo di nuovo e facciamo rapporto al Padre. Esaminiamo gli eventi del giorno” (“Pregate sempre”, 42). Mentre ci rivolgiamo al Signore e ripercorriamo la nostra giornata, possiamo celebrare i nostri successi e riconoscere dove potremmo aver avuto delle mancanze. Ci consultiamo con il Signore su cosa dobbiamo fare per pentirci o fare ammenda e su come possiamo fare meglio la prossima volta.

Pentimento quotidiano

“Un giorno alla volta” è un'espressione familiare che significa vivere un momento alla volta. Riflettendo costantemente sui nostri pensieri, sentimenti e comportamenti, abbiamo l'opportunità di pentirci e avvicinarci al nostro Padre Celeste. Pentendoci, scopriamo la verità che il pentimento non è una pratica triste e limitante, ma piuttosto un'esperienza gioiosa e liberatoria che non vediamo l'ora di vivere.

Pentendoci quotidianamente, potremmo scoprire ulteriori mancanze o ricordare azioni passate che necessitano di attenzione e, in alcuni casi, di riparazione. Potrebbe diventare parte del nostro pentimento quotidiano riconcentrarci sui passi precedenti il cui proposito era rimediare ai nostri errori o fare ammenda. Rivedere con i nostri sponsor ciò che abbiamo imparato dai nostri sforzi di pentimento quotidiano può chiarire cos'altro potremmo dover fare per pentirci completamente. Potremmo anche aver bisogno di confessarci alla dovuta autorità del sacerdozio.

Il presidente Russell M. Nelson ci invita a “[scoprire] il potere fortificante che deriva dal pentimento quotidiano, dal fare un po' meglio e dall'essere un po' migliori ogni giorno” (“Possiamo fare meglio ed essere migliori”, *Liahona*, maggio 2019, 67). Quando ci umiliamo e ci sforziamo di essere onesti giornalmente, ci avviciniamo sempre di più al Salvatore. Il Salvatore istruì i Suoi discepoli: “Se uno vuol venire dietro a me, rinunzi a se stesso, prenda ogni giorno la sua croce e mi seguiti” (Luca 9:23). Pentirci e prendere la nostra croce per seguire il Salvatore ogni giorno ci prepara al passo 11.

Studio e comprensione

I passi scritturali e le dichiarazioni dei dirigenti della Chiesa seguenti possono aiutarci nel nostro percorso di recupero. Possiamo usarli per meditare, studiare e scrivere un diario. Dobbiamo ricordarci di essere onesti e specifici quando scriviamo, per trarne il massimo beneficio.

Controlla i pensieri, le parole e le azioni

“Se non controllate voi stessi, i vostri pensieri, le vostre parole e le vostre azioni, e non osservate i comandamenti di Dio e non continuate nella fede in ciò che avete udito riguardo alla venuta del nostro Signore, sì, sino alla fine della vostra vita, voi dovrete perire. Ed ora, o uomo, ricorda, e non perire” (Mosia 4:30).

Sarebbe pericoloso o letale guidare un'automobile senza fare attenzione a ciò che stiamo facendo. Scrivi in merito all'essere autoconsapevoli.

- In che modo l'autostima mi impedisce di ricadere nella dipendenza (e perire)?

Umiltà e autocontrollo

“Benedetti sono coloro che si umiliano senza essere costretti a essere umili” (Alma 32:16).

Essere disposti a eliminare i pensieri negativi prima che sfocino in comportamenti deleteri è un modo

di umiliare noi stessi senza esservi costretti. Scrivi riguardo alla tua volontà di essere umile. Prova, per un giorno, a eliminare i pensieri negativi.

- Quali benefici ne ricevo?

Vivi nel presente

“Più illuminata è una persona, più cerca il dono del pentimento e più strenuamente si sforza di liberarsi dal peccato ogni volta che non obbedisce alla volontà divina. [...] Ne consegue che i peccati di coloro che temono Dio e dei giusti vengono costantemente rimessi poiché essi si pentono e cercano nuovamente il Signore ogni giorno e ogni ora” (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary* [1973], 3:342–343).

Uno degli effetti più benefici — mentalmente, emotivamente e spiritualmente — di vivere secondo i principi illustrati in questi passi è quello di imparare a vivere nel presente.

- In che modo il passo 10 mi aiuta ad affrontare la vita anche un’ora per volta, quando è necessario?

- Come mi aiuta il fatto di capire che devo vivere questi principi soltanto un giorno alla volta?

Continua a pentirti e a perdonare

“Ogni volta che si pentivano e chiedevano perdono, con intento reale, erano perdonati” (Moroni 6:8).

Sapere che il Signore è disposto a perdonarci ogni volta che ci pentiamo con intento reale può darci il coraggio di provare ancora, dopo ogni caduta.

- Cosa significa per me pentirsi e chiedere perdono con intento reale?

Sii paziente

“Vorrei che foste umili, che foste sottomessi e gentili, facili da trattare, pieni di pazienza e di longanimità, essendo temperanti in ogni cosa” (Alma 7:23).

Chiunque abbia coniato il detto “La pratica rende perfetti” non ha fatto alcun riferimento a quanta pazienza occorre per continuare a esercitarsi. Se saremo pazienti e continueremo a fare ammenda ogni giorno e a fare inventari quotidiani, progrediremo sulla strada della riabilitazione.

- In che modo la stima di me stesso e il fare ammenda quotidianamente mi assicura di continuare a essere umile e a progredire spiritualmente?

- In che modo fare un inventario alla fine di ogni giornata mi aiuta a superare la tendenza a trattenere la rabbia o altre emozioni dannose?

Costante miglioramento

“Sento di dover esortare i santi degli ultimi giorni a mettere in pratica i principi del Vangelo applicandoli attentamente alla loro condotta, alle loro parole e a tutto quello che fanno. Questo richiede che l’uomo nella sua completezza e la vita nella sua completezza siano dedicati al miglioramento, sì da pervenire alla conoscenza della verità che è in Gesù Cristo” (*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 11).

Intraprendere questi passi può essere definito come una “attenta applicazione” dei principi del Vangelo.

- In che modo essere disposto a esaminarmi quotidianamente a ogni livello — azioni, parole, pensieri, sentimenti e convinzioni — mi aiuta a dedicare la vita al costante miglioramento?



Passo 11: Cerchiamo, tramite la preghiera e la meditazione, di conoscere la volontà del Signore e di ricevere la forza per compierla.

Principio chiave:
rivelazione personale

Nel passo 11 ci impegniamo quotidianamente a cercare di conoscere la volontà del Signore e a pregare per ricevere la forza per compierla. Abbiamo scoperto che Dio desidera parlarci e che possiamo imparare ad ascoltarLo. Il presidente Russell M. Nelson ha dichiarato: “Dio *vuole* davvero parlarvi? Sì!”. (“Rivelazione per la Chiesa, rivelazione per la nostra vita”, *Liahona*, maggio 2018, 95). Lo scopo di questo passo è migliorare la nostra capacità di ascoltare Gesù Cristo, ricevere rivelazione personale e la forza di condurre la nostra vita di conseguenza. Questo desiderio di rivelazione personale è in netto contrasto con i desideri che provavamo quando eravamo persi nella nostra dipendenza.

In passato pensavamo che la speranza, la gioia, la pace e la realizzazione sarebbero scaturite da fonti terrene come l'alcol, la droga, la lussuria, un'alimentazione scorretta o altri comportamenti compulsivi o che creano dipendenza. Il nostro schema era quello di evitare le emozioni negative intorpidendole con le nostre dipendenze. Alcuni di noi cercavano di riempire

il vuoto nella propria vita con qualsiasi cosa, a parte Dio. Col tempo abbiamo scoperto che gli effetti positivi delle nostre dipendenze erano soluzioni fittizie e a breve termine che ci lasciavano vuoti dentro.

Ricercare la rivelazione è un passo importante per conseguire una riabilitazione duratura. Il presidente Nelson ha detto: “Vi esorto ad andare oltre la vostra attuale capacità spirituale di ricevere la rivelazione personale, perché il Signore ha promesso: ‘Se [cercherai], riceverai rivelazione su rivelazione, conoscenza su conoscenza, affinché tu possa conoscere i misteri e le cose che danno pace: ciò che porta gioia, ciò che porta vita eterna’ [Dottrina e Alleanze 42:61]” (“Rivelazione per la Chiesa, rivelazione per la nostra vita”, 95).

Abbiamo iniziato ad apprezzare il nostro bisogno del Salvatore, Gesù Cristo, e a comprendere il Suo ruolo nella nostra vita. Alcuni di noi si sono sentiti goffi e inesperti nel pregare; tuttavia, abbiamo iniziato a pregare il Padre nel nome di Gesù Cristo per avere un rapporto più stretto con Lui. Sappiamo che possiamo fare molto di più con Lui di quanto potremmo fare senza di Lui. Abbiamo iniziato a capire che il recupero non è incentrato solo sulla dipendenza o sulla sobrietà,

ma comprende la guida del Signore in tutti gli aspetti della nostra vita.

La preghiera, la meditazione e lo studio delle Scritture sono essenziali per venire a Cristo. Possono aiutarci ad ascoltare la Sua voce e a ricevere la forza per compiere la Sua volontà. Ci sforziamo di pregare con umiltà, sapendo che dipendiamo dalla guida e dalla forza divine. Durante il giorno, ci soffermiamo e meditiamo cercando di acquietare la nostra mente e di ascoltare la voce calma e sommessa. Studiamo le Scritture, in particolare il Libro di Mormon, perché testimoniano la volontà del Signore di guidarci e rafforzarci. Quando facciamo queste cose, sperimentiamo la rivelazione personale e riceviamo la benedizione di “avere sempre con [noi] il suo Spirito” perché ci guidi, ci diriga e ci conforti (Moroni 4:3).

Per molti di noi, era difficile credere di poter ricevere rivelazione personale perché credevamo di non essere degni dell'amore di Dio. Schiavi delle nostre dipendenze, pensavamo che il Padre Celeste e Gesù Cristo non si preoccupassero abbastanza di comunicare con noi o che avessimo perso il diritto di ricevere rivelazione a causa del nostro passato. Alcuni di noi pensavano di non aver mai ricevuto una rivelazione personale. Pregavamo o meditavamo, ma non sembrava accadere nulla. Non sentivamo nulla di speciale né ricevevamo risposte riconoscibili. In quelle circostanze, riaffiorava il nostro vecchio modo di pensare: “Dio può aiutare gli altri, ma non me”.

Molti di noi lottano ancora con questi sentimenti. Tuttavia quando abbiamo acquisito consapevolezza del Suo amore e della Sua misericordia, queste false convinzioni sono andate in frantumi. La nostra fiducia nel fatto che Lui ci ama abbastanza da comunicare con noi può crescere quando applichiamo il passo 11 alla nostra vita.

Per intraprendere il passo 11 dobbiamo avere fede che Egli ci risponderà e che possiamo imparare a riconoscere la Sua voce. Ciò potrebbe non avvenire rapidamente o tramite un segno miracoloso dal cielo. Possiamo però ascoltare e avere pazienza. Tutti noi Lo ascoltiamo in modi diversi. A volte non riceviamo subito una direzione specifica. Ciò non significa che Lui non ci ami. Piuttosto, potrebbe significare che vuole che impariamo ad avere fiducia in Lui e ad applicare le verità che ci ha già comunicato. Avere fiducia in Lui ci aiuta a essere disposti a servirLo e a crescere nella capacità di ascoltare la Sua voce

(per maggiori informazioni, vedere Richard G. Scott, “Impariamo a conoscere la risposta alle nostre preghiere”, *La Stella*, gennaio 1990, 28).

Spesso il Signore risponde alle nostre preghiere attraverso gli altri. Il presidente Spencer W. Kimball ha insegnato: “Dio è cosciente di noi, veglia su di noi, ma di solito soddisfa le nostre esigenze mediante un'altra persona” (“Piccoli atti di servizio”, *La Stella*, dicembre 1976, 1). Per noi è importante entrare in contatto con gli altri, soprattutto con coloro che fanno parte della nostra rete di supporto. Possiamo ascoltare la Sua voce attraverso i dirigenti della nostra Chiesa, i nostri familiari e i nostri amici, ma anche leggendo le Scritture, studiando i discorsi delle Conferenze e ascoltando musica sacra. Possiamo anche ricevere regolarmente ispirazione e guida partecipando agli incontri di recupero e lavorando sui vari passi del programma di recupero con i nostri sponsor.

Migliorare la nostra capacità di cercare e ricevere rivelazione richiede esercizio e pazienza. “Potranno certamente esserci momenti in cui vi sembrerà che i cieli siano chiusi. Vi prometto però che, se continuerete a essere obbedienti, esprimendo gratitudine per ogni benedizione che il Signore vi dà, e se onorerete pazientemente i tempi del Signore, vi sarà data la conoscenza e la comprensione che cercate. Seguirà ogni benedizione che il Signore ha in serbo per voi — persino dei miracoli. Questo è ciò che la rivelazione personale farà per voi” (Russell M. Nelson, “Rivelazione per la Chiesa, rivelazione per la nostra vita”, 96).

Azioni da intraprendere

Questo è un programma basato sulle azioni. Il nostro progresso dipende dall'applicazione costante dei passi nella nostra vita quotidiana. Per questo si parla di “compiere i passi”. Le azioni seguenti ci aiutano a venire a Cristo e a ricevere la direzione e la forza necessarie per intraprendere il passo successivo nel nostro percorso di recupero.

Vieni a Gesù Cristo attraverso la preghiera, il digiuno e la meditazione

Per coloro tra noi che hanno poca dimestichezza con la preghiera, le parole dell'anziano Richard G. Scott

sono rassicuranti: “Non preoccupatevi se i vostri sentimenti sono espressi confusamente. Non dovete far altro che parlare a vostro Padre. Egli ascolta ogni preghiera e l’esaudisce nella Sua maniera” (“Impariamo a conoscere la risposta alle nostre preghiere”, *La Stella*, gennaio 1990, 29). È stato utile anche ripassare le varie parti della preghiera. Ci rivolgiamo al Padre Celeste chiamandolo per nome, Gli diciamo per cosa siamo grati, chiediamo le benedizioni di cui abbiamo bisogno, e poi concludiamo nel nome di Gesù Cristo. Se fisicamente ne siamo in grado, ci inginocchiamo. Preghiamo il Padre, spesso ad alta voce, cercando la Sua guida attraverso lo Spirito Santo (vedere Romani 8:26). Non dobbiamo usare un linguaggio forbito. Possiamo essere onesti e condividere i nostri sentimenti con il Padre Celeste.

Molti di noi hanno imparato ad alzarsi presto e a trascorrere del tempo in tranquilla solitudine per studiare e pregare. Di solito, dedichiamo del tempo alla preghiera e alla meditazione al mattino. Durante questo tempo, possiamo mettere Dio prima di qualunque altra persona o cosa della giornata. Quindi studiamo, usando le Scritture e gli insegnamenti dei profeti moderni perché guidino le nostre riflessioni. Il digiuno può essere uno strumento potente per contribuire a questo sforzo. Poi ascoltiamo il nostro cuore e la nostra mente per cercare di sentirLo o percepirLo. Mentre preghiamo e meditiamo, scriviamo i nostri pensieri e le nostre impressioni.

Al termine di questo momento di meditazione personale, non smettiamo di pregare. La preghiera silenziosa, nel profondo del nostro cuore e della nostra mente, diventa il nostro modo di pensare durante tutta la giornata. Ci consultiamo con il Signore quando interagiamo con gli altri, prendiamo decisioni e affrontiamo emozioni e tentazioni. Invitiamo e cerchiamo continuamente il Suo Spirito affinché sia con noi, affinché possiamo essere guidati a fare la cosa giusta (vedere Salmo 46:1; Alma 37:36–37; 3 Nefi 20:1).

Medita nella quiete e nel silenzio

Molti di noi scoprono che la meditazione aiuta a cercare rivelazione e guida dal Signore. Cerchiamo un posto tranquillo, privo di distrazioni. Il presidente Russell M. Nelson ha affermato: “I momenti tranquilli sono momenti sacri” (“Ciò che stiamo imparando e che non dimenticheremo mai”, *Liahona*, maggio 2021, 80).

Potrebbe essere utile assumere una posizione comoda. Ci liberiamo la mente e ci rilassiamo. Facciamo dei respiri lenti e profondi.

Poi pensiamo e riflettiamo su ciò che è importante per noi, e ascoltiamo i pensieri che ci vengono in mente. Possiamo pensare alle difficoltà che stiamo affrontando, in particolare quelle legate alla riabilitazione o alle relazioni. Possiamo pensare ai passi scritturali o al discorso della Conferenza generale che stiamo studiando. Possiamo semplicemente pensare alla giornata che ci aspetta e alla direzione che vogliamo prendere. Possiamo anche annotare i pensieri che ci vengono in mente su un diario per avere maggiore chiarezza. Dopo questo momento di silenzio, continuiamo a cercare la guida e il potere del Signore durante tutto il giorno, mentre ci sforziamo di “[guardare] a [Lui] in ogni pensiero” (Dottrina e Alleanze 6:36).

Il presidente M. Russell Ballard ha insegnato: “È importante stare in silenzio e ascoltare e seguire lo Spirito. A differenza di ogni epoca precedente, ci sono semplicemente troppe distrazioni che catturano la nostra attenzione. Tutti hanno bisogno di tempo per meditare e contemplare. [...] Tutti abbiamo bisogno di tempo per porci delle domande o per avere un regolare colloquio personale con noi stessi. Spesso siamo così occupati e il mondo è talmente rumoroso che è difficile sentire le parole del cielo: ‘Fermatevi, ei dice, e riconoscete che io sono Dio’ [Salmo 46:10]” (“State tranquilli e sappiate che io sono Dio” [riunione per giovani adulti del Sistema Educativo della Chiesa, 4 maggio 2014], [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](https://www.broadcasts.ChurchofJesusChrist.org)).

Studio e comprensione

I passi scritturali e le dichiarazioni dei dirigenti della Chiesa seguenti possono aiutarci nel percorso di recupero. Possiamo usarli per meditare, studiare e scrivere un diario. Dobbiamo ricordarci di essere onesti e specifici quando scriviamo, per trarne il massimo beneficio.

Avvicinati al Signore

“Avvicinatevi a me ed io mi avvicinerò a voi; cercatemi diligentemente e mi troverete; chiedete e riceverete; bussate e vi sarà aperto” (Dottrina e Alleanze 88:63).

Il Signore rispetta la nostra volontà e il nostro arbitrio. Ci permette di scegliere di avvicinarci a Lui senza imporcelo. Egli si avvicina a noi quando Lo invitiamo a farlo.

- Come potrò avvicinarmi a Lui oggi?

Esprimi gratitudine

“Non cessate mai di pregare; in ogni cosa rendete grazie, poiché tale è la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi. Non spegnete lo Spirito” (1 Tessalonesi 5:17-19).

Se ci ricorderemo di essere grati per ogni cosa nella nostra vita, anche per le cose che non comprendiamo, potremo continuare a mantenere quel contatto continuo con Dio che Paolo definì “non [cessare] mai di pregare”. Prova a ringraziare Dio durante tutta la giornata.

- In che modo questa pratica di gratitudine influenza la mia vicinanza allo Spirito?

Nutriti abbondantemente delle parole di Cristo

“Gli angeli parlano per il potere dello Spirito Santo; pertanto essi dicono le parole di Cristo. Pertanto, io vi dico, nutritevi abbondantemente delle parole di Cristo; poiché ecco, le parole di Cristo vi diranno ogni cosa, tutte le cose che dovrete fare” (2 Nefi 32:3).

In questo versetto, Nefi insegnò che quando ci nutriamo abbondantemente delle parole di Cristo, esse ci guideranno in tutto ciò che dobbiamo sapere e fare. Immagina come sarebbe avere Gesù Cristo che cammina e parla insieme a te durante la giornata.

- Cosa provo quando medito su questa immagine?



Passo 12: Avendo ottenuto un risveglio spirituale in virtù dell’Espiazione di Gesù Cristo tramite questi passi, trasmettiamo questo messaggio ad altri e mettiamo in pratica questi principi in tutto ciò che facciamo.

Principio chiave: servizio

Avvicinandoci al passo 12, riconosciamo che questa non è la fine del nostro percorso. Grazie a questi passi, possiamo godere di una vita riabilitata attraverso la grazia e la misericordia di Dio. Attestiamo che compiere i passi una volta non è mai sufficiente.

Abbiamo scoperto che era fondamentale continuare a seguire questi passi, mettere in pratica questi principi in tutti gli ambiti della vita e trasmettere il messaggio di speranza agli altri.

Abbiamo un messaggio di speranza per coloro che lottano contro una dipendenza e per tutti coloro che affrontano le difficoltà della mortalità: Dio è un Dio di miracoli, come è sempre stato (vedere *Mormon* 9:11, 16–19). Le nostre vite lo dimostrano. Ognuno di noi diventa una nuova creatura tramite l’Espiazione di Gesù Cristo. Il modo migliore per condividere questo messaggio è mettersi al servizio degli altri. Parlare della nostra testimonianza della Sua misericordia e della Sua grazia è uno dei servizi più importanti che

possiamo rendere. Il presidente Spencer W. Kimball ha osservato: “Una delle cose essenziali che dobbiamo fare è esprimere la nostra testimonianza tramite il servizio, il che ci porterà ad uno sviluppo spirituale, ad un impegno maggiore, ad una più forte capacità di osservare i comandamenti” (*Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Spencer W. Kimball* [2006], 96).

Portare i fardelli gli uni degli altri mediante atti di gentilezza e di servizio disinteressato fa parte della nostra nuova vita come seguaci di Cristo (vedere *Mosia* 18:8). Il desiderio di aiutare gli altri è una naturale conseguenza del risveglio spirituale. Proprio come i figli di Mosia desiderarono condividere il Vangelo con i Lamaniti dopo la loro conversione, anche noi possiamo desiderare di condividere la speranza e la guarigione che abbiamo sperimentato attraverso l’Espiazione di Cristo (vedere *Mosia* 28:1–4). Potremmo desiderare di benedire, aiutare e risollevarli coloro che ci circondano. Capiamo la verità che re Beniamino insegnò quando disse: “Quando siete al servizio dei vostri simili, voi non siete che al servizio del vostro Dio” (*Mosia* 2:17).

Un modo naturale per aiutare gli altri è diventare uno sponsor o un mentore per chi ha appena intrapreso il percorso della riabilitazione. (Consulta il documento “Scegliere uno sponsor” per saperne di più). Informiamo gli altri partecipanti dei gruppi di recupero a cui partecipiamo o i nostri dirigenti locali della Chiesa che vorremmo aiutare in veste di sponsor o mentori. Quando veniamo a conoscenza di qualcuno che sta lottando contro la dipendenza, condividiamo informazioni sul Programma di recupero dalle dipendenze. Parliamo loro della speranza di riabilitazione tramite il Salvatore Gesù Cristo e li invitiamo a partecipare a un incontro con noi.

Oltre ad aiutare chi lotta contro una dipendenza, ci prendiamo cura anche dei loro familiari e dei loro cari. Spesso le persone si stringono attorno alla persona che lotta contro la dipendenza e trascurano di prendersi cura dei loro cari. Possiamo riconoscere e prendere atto delle difficoltà che affrontano. Possiamo dire loro che speriamo che possano volgersi al Salvatore e trovare pace e guarigione, indipendentemente dal fatto che il loro caro scelga o meno di intraprendere il processo di recupero. Possiamo condividere la *Guida di sostegno – Assistenza ai coniugi e ai familiari dei soggetti in riabilitazione* e invitarli a partecipare a un incontro di gruppo per coniugi e familiari.

Quando serviamo gli altri sostenendoli nel loro percorso di recupero, dobbiamo fare attenzione a non permettere che diventino eccessivamente dipendenti da noi. La nostra responsabilità consiste nell’incoraggiarli a rivolgersi al Padre Celeste e al Salvatore per ricevere guida e potere. Inoltre, dovremmo incoraggiarli a cercare sostegno negli altri. Il Signore dispensa grandi benedizioni tramite i dirigenti della Chiesa, gli sponsor, i familiari, gli amici e altre persone. Possiamo condividere con loro il documento “Il sostegno nel processo di recupero”, che si trova nell’appendice di questa guida.

Mentre cerchiamo di aiutare gli altri, loro potrebbero non essere pronti a compiere questi passi. Quando condividiamo il messaggio di riabilitazione e speranza tramite il Salvatore, dobbiamo essere pazienti e miti. Nella nostra nuova vita non c’è posto per l’ego o per alcun senso di superiorità. È utile ricordare che anche noi eravamo prigionieri e che Gesù Cristo ci ha redenti attraverso la Sua misericordia e grazia (vedere Mosia 29:20).

Nell’entusiasmo di aiutare gli altri, dobbiamo sforzarci di mantenere un equilibrio tra il condividere il messaggio e il continuare ad applicare questi passi nella nostra vita. Il nostro obiettivo principale deve essere quello di continuare ad applicare questi principi di riabilitazione a noi stessi. I nostri sforzi per condividere queste idee con gli altri saranno efficaci solo se riusciremo a persistere nel percorso di recupero.

Se lo vogliamo, troveremo molte occasioni per condividere i principi spirituali che abbiamo appreso in questo programma. Quando benediciamo la vita degli altri, benediciamo anche la nostra. Sperimentiamo il principio insegnato dal presidente Ezra Taft Benson: “Gli uomini e le donne che impiegano le loro energie per fare la volontà di Dio scopriranno che Egli può fare molto più di loro per rendere più bella e più utile la loro vita. Egli moltiplicherà le loro gioie, espanderà le loro prospettive, ravviverà la loro mente, rafforzerà i loro muscoli, edificherà il loro spirito, moltiplicherà le loro benedizioni, accrescerà le loro opportunità, conforterà la loro anima, darà loro amici preziosi e riverserà su di loro la Sua pace. Chi avrà perduto la sua vita al servizio di Dio troverà la vita eterna” (*Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Ezra Taft Benson* [2014], 45).

Azioni da intraprendere

Questo è un programma basato sulle azioni. Il nostro progresso dipende dall’applicazione costante dei passi nella nostra vita quotidiana. Per questo si parla di “compiere i passi”. Le azioni seguenti ci aiutano a venire a Cristo e a ricevere la direzione e la forza necessarie per intraprendere il passo successivo nel nostro percorso di recupero.

Rendi servizio agli altri

Il desiderio di servire è una conseguenza naturale del nostro processo di guarigione tramite il Signore. Durante la riabilitazione, abbiamo sperimentato un potente mutamento di cuore verso noi stessi e verso gli altri (vedere Alma 5:14). Il presidente Russell M. Nelson ha insegnato: “[Noi cerchiamo] davvero di osservare i primi due grandi comandamenti. Quando amiamo Dio con tutto il nostro cuore, Egli lo volge al benessere degli *altri* in un meraviglioso circolo

virtuoso” (“Il secondo grande comandamento”, *Liahona*, novembre 2019, 97).

Tuttavia, servire non è sempre facile. Anche se lo vorremmo, non possiamo aiutare tutti coloro che hanno bisogno. Continueremo ad aver bisogno della guida e della forza del Signore per servire gli altri. Possiamo pregare affinché ci aiuti a identificare i modi in cui Lui vorrebbe che servissimo. Possiamo chiedere a chi ci circonda informazioni sulle opportunità e sulle necessità. Potremmo sorprenderci nel vedere quante opportunità abbiamo prontamente a disposizione. Aiutare gli altri può essere facile come sorridere a qualcuno) oppure può essere più impegnativo come partecipare a un grande progetto. Nel servire dovremmo valutare saggiamente l’impegno per evitare di andare oltre le nostre forze o capacità.

Uno dei modi migliori in cui possiamo dare il nostro contributo è condividere le nostre storie di recupero. Possiamo continuare a partecipare agli incontri di recupero e rendere testimonianza della grazia e del potere guaritore di Gesù Cristo. Da nuovi arrivati, abbiamo ricevuto speranza da coloro che avevano già intrapreso i passi e raggiunto la guarigione prima di noi. Ora abbiamo l’opportunità di condividere lo stesso messaggio raccontando le nostre storie. Portiamo la nostra testimonianza del potere del Salvatore anche quando siamo in chiesa, con la nostra famiglia e i nostri amici.

Prendi parte al lavoro di tempio e di storia familiare

Un modo significativo ed efficace di servire è partecipare al lavoro di tempio e di storia familiare. Questo servizio è una benedizione non solo per coloro che sono morti, ma anche per noi. Il presidente Russell M. Nelson ci ha ricordato: “Anche se il lavoro di tempio e [di storia familiare] ha il potere di benedire coloro che si trovano oltre il velo, esso ha lo stesso potere di benedire i vivi. Ha un’influenza purificante su quelli che vi sono impegnati” (“Generazioni legate nell’amore”, *Liahona*, maggio 2010, 94). Per molti di noi, il lavoro di tempio e la storia familiare sono una parte importante del nostro recupero.

Alcuni di noi potrebbero non sentirsi pronti a prestare servizio nel tempio. Potremmo non sentirci motivati o addirittura non sapere da dove cominciare il lavoro di storia familiare. Ciononostante, possiamo

decidere di iniziare. Possiamo parlare con i nostri vescovi o presidenti di ramo del nostro desiderio di servire. Desiderare di fare la volontà del Signore e continuare il percorso di recupero può motivarci. Per entrare nel tempio potremmo dover apportare alcuni cambiamenti alla nostra vita. Forse non sappiamo nemmeno come svolgere il lavoro di storia familiare, ma possiamo chiedere aiuto. La presidentessa della Società di Soccorso e il presidente del quorum degli anziani possono aiutarci a capire da dove cominciare. Ci sono anche delle risorse online che possono aiutarci: FamilySearch.org e ChurchofJesusChrist.org.

Il lavoro di tempio e di storia familiare ci fornisce forza e potere per guarire. “Non troverete solo protezione dalle tentazioni e dai mali di questo mondo, ma anche potere personale — potere di cambiare, di pentirvi, di imparare, di essere santificati, di unire i cuori dei membri della vostra famiglia e di guarire chi ne ha bisogno” (Dale G. Renlund, “Storia familiare e lavoro di tempio”, *Liahona*, febbraio 2017, 39). I principi contenuti in questa guida ci spingono a seguire il Salvatore e a godere di tutte le benedizioni che Egli ha in serbo per noi, specialmente di quelle disponibili nel tempio.

Studio e comprensione

I passi scritturali e le dichiarazioni dei dirigenti della Chiesa seguenti possono aiutarci nel nostro percorso di recupero. Possiamo usarli per meditare, studiare e scrivere un diario. Dobbiamo ricordarci di essere onesti e specifici quando scriviamo, per trarne il massimo beneficio.

Conversione e riabilitazione

“La vera conversione è qualcosa di più della conoscenza dei principi del Vangelo e della testimonianza di questi principi. [...] Essere davvero convertiti significa che agiamo in base a ciò in cui crediamo, permettendo che questo crei ‘in noi, ossia nel nostro cuore, un potente cambiamento’ [Mosia 5:2]. [...] [La conversione richiede] tempo, impegno e lavoro” (Bonnie L. Oscarson, “Siate convertiti”, *Liahona*, novembre 2013, 76–77).

Quando il Signore cambia i nostri cuori attraverso la conversione e il recupero, noi diventiamo una fonte di forza per altre persone che stanno iniziando questo

Portiamo le nostre testimonianze e confortiamo gli altri

“Questa è la mia gloria: che forse io possa essere uno strumento nelle mani di Dio per condurre qualche anima al pentimento; e questa è la mia gioia.

Ed ecco, quando vedo molti dei miei fratelli sinceramente penitenti, e che vengono al Signore loro Dio, allora la mia anima si riempie di gioia; allora ricordo ciò che il Signore ha fatto per me; sì, ch'egli ha udito la mia preghiera; sì, allora ricordo il suo braccio misericordioso ch'egli ha steso verso di me” (Alma 29:9–10).

Abbiamo imparato che, nella riabilitazione, è indispensabile essere disposti a condividere la nostra testimonianza di questi principi.

- In che modo parlare agli altri della mia esperienza mi aiuterà a essere forte nella riabilitazione?

“[Poiché] siete disposti a piangere con quelli che piangono, sì, e a confortare quelli che hanno bisogno di conforto, e a stare come testimoni di Dio in ogni momento e in ogni cosa e in ogni luogo in cui possiate trovarvi, anche fino alla morte, affinché possiate essere redenti da Dio ed essere annoverati con quelli della prima risurrezione perché possiate avere la vita eterna —

Ora io vi dico, se questo è il desiderio del vostro cuore, cosa avete in contrario a essere battezzati nel nome del Signore, a testimonianza dinanzi a lui che siete entrati in alleanza con lui, che lo servirete e obbedirete ai suoi comandamenti, affinché egli possa riversare su di voi il suo Spirito più abbondantemente?” (Mosia 18:9–10).

L'esperienza che hai vissuto con la dipendenza ti aiuta a capire coloro che lottano con questo problema; la tua esperienza di riabilitazione ti aiuta a confortarli.

- Quanto è aumentato il mio desiderio di essere un testimone di Dio da quando ho intrapreso i passi della riabilitazione?

Servi nonostante le tue imperfezioni

“Tranne nel caso del Suo perfetto Figlio Unigenito, Dio ha sempre dovuto lavorare con persone imperfette” (Jeffrey R. Holland, “Io credo”, *Liahona*, maggio 2013, 94).

“Nessuno di noi ha una vita perfetta né una famiglia perfetta; io certamente no. Quando cerchiamo di empatizzare con altri che affrontano *anch'essi* sfide e imperfezioni, il fatto di sentire di non essere soli nelle *loro* difficoltà può aiutarli. *Tutti* hanno bisogno di sentire di appartenere *davvero* al corpo di Cristo e di *esservi* necessari” (J. Anette Dennis, “Il Suo giogo è dolce e il Suo carico è leggero”, *Liahona*, novembre 2022, 82).

Qualche volta ci domandiamo se siamo pronti a parlare di riabilitazione agli altri perché non mettiamo ancora in pratica questi principi in maniera perfetta.

- In che modo sapere che il Salvatore opera attraverso persone imperfette mi aiuta a essere più disposto a condividere la mia esperienza di riabilitazione?

Il potere di Dio per la salvezza

“Poiché io non mi vergogno dell’Evangelo; perché esso è potenza di Dio per la salvezza d’ogni credente” (Romani 1:16).

- Quali sono i miei pensieri e sentimenti quando ripenso alla trasformazione spirituale che ho ottenuto durante il processo di recupero?

- Sono riluttante a condividere la mia esperienza di riabilitazione? Se sì, perché?

“Va quindi ovunque io voglia, e ti sarà dato dal Consolatore ciò che dovrai fare e dove dovrai andare.

Prega sempre, per timore di entrare in tentazione e di perdere la tua ricompensa.

Sii fedele fino alla fine, ed ecco, io sono con te. Queste parole non sono d’uomo né di uomini, ma mie, sì, di Gesù Cristo, il tuo Redentore, per volontà del Padre” (Dottrina e Alleanze 31:11–13).

Le Scritture sono ricche di indicazioni che ci aiutano a mantenere un modo di vivere spirituale che ci conduca di nuovo a Dio.

- Quali indicazioni specifiche trovo in questi versetti?

Postfazione

Nel giungere alla fine di questa guida, rendiamo testimonianza che questo sacro viaggio non è ancora terminato. Quando abbiamo iniziato a partecipare agli incontri del programma di recupero, immaginavamo che il più grande miracolo che avremmo mai vissuto sarebbe stato il nostro recupero dalla dipendenza. Quelli di noi che stanno sperimentando questa benedizione sanno che c'è di più: altro lavoro da fare e ulteriori miracoli e grazia da vivere. “Le cose che occhio non ha vedute, e che orecchio non ha udite e che non son salite in cuor d'uomo, son quelle che Dio ha preparate per coloro che l'amano” (1 Corinzi 2:9).

Noi che abbiamo intrapreso questi passi e siamo sul percorso della guarigione, speriamo e preghiamo che anche tu abbia la benedizione di una riabilitazione completa e riceva le benedizioni ulteriori della piena partecipazione nella Chiesa. Essere puliti e sobri è il primo passo per ricevere tutto ciò che il Signore ha in serbo per noi.

Alcuni di noi partecipano al programma, pensano di essere guariti, smettono di partecipare e hanno una ricaduta. Altri trovano la riabilitazione, ma non riescono a ricevere le benedizioni della piena attività nella Chiesa. Abbiamo riscontrato che una riabilitazione completa implica la ricerca di un equilibrio e di una connessione tra i 12 passi del programma di recupero e il vangelo di Gesù Cristo.

Stiamo diventando nuove creature in Cristo e, come tali, possiamo essere strumenti potenti per aiutare il Signore da entrambe le parti del velo (vedere 2 Corinzi 5:17). Rendiamo testimonianza della forza ulteriore che riceviamo continuando a mettere in pratica

questi principi del Vangelo in ogni aspetto della nostra vita, compresa l'attività nella Chiesa. I principi che applichiamo nella riabilitazione, le lezioni che apprendiamo e l'esperienza che acquisiamo ci aiutano a venire a Cristo in modo più completo e ci portano ad agire secondo il piano del Signore. Stiamo diventando membri “ansiosamente impegnati” de La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni (Dottrina e Alleanze 58:27).

Il Signore ci ha benedetti quando abbiamo utilizzato gli strumenti suggeriti in questa guida. Tuttavia, la Chiesa di Gesù Cristo è depositaria di tutti gli strumenti necessari perché possiamo restare sobri nonché crescere e progredire sul sentiero dell'alleanza. Nel concludere questa guida, invitiamo tutti i partecipanti al Programma di recupero dalle dipendenze della Chiesa a “[spingersi] innanzi con costanza in Cristo, avendo un perfetto fulgore di speranza e amore verso Dio e verso tutti gli uomini” (2 Nefi 31:20). Mentre lo facciamo, riceviamo la più grande di tutte le promesse del Signore: “Avrete la vita eterna” (versetto 20).

In conclusione, ti lasciamo la nostra testimonianza: c'è speranza di guarigione tramite il Salvatore Gesù Cristo e questi principi. Abbiamo vissuto il Vangelo e intrapreso questi passi, e sappiamo che funzionano. Ti invitiamo a pregare per avere il desiderio e la volontà di continuare questo percorso, consentendo all'infinita grazia di Gesù Cristo di completare la tua riabilitazione. Che Dio ti benedica nel tuo cammino.

Appendice

- Il sostegno nel processo di recupero
- Scegliere uno sponsor
- Principi per scrivere un inventario efficace
- Salutare i nuovi arrivati e dare loro il benvenuto

Il sostegno nel processo di recupero

L'importanza di ricevere sostegno

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

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

- **Il Padre Celeste, Gesù Cristo e lo Spirito Santo.** Il Padre Celeste, Gesù Cristo e lo Spirito Santo sono le nostre più grandi fonti di sostegno. Il cambiamento è reso possibile tramite Gesù Cristo e la Sua Espiazione. Nel Libro di Mormon, il profeta Alma spiega che Cristo avrebbe “[preso] su di sé le loro infermità, affinché le sue viscere [potessero] essere piene di misericordia, secondo la carne, affinché egli [potesse] conoscere, secondo la carne, come soccorrere il suo popolo nelle loro infermità” (Alma 7:12). Quando ci volgiamo umilmente al nostro Padre Celeste e a Suo Figlio, Gesù Cristo, ci sentiamo soccorsi e accuditi.

È importante non sottovalutare l'aiuto del Salvatore tramite l'Espiazione. Egli ci ha insegnato: “Io son la via, la verità e la vita” (Giovanni 14:6). Lo Spirito Santo può darci conforto, pace e forza spirituale per continuare ad andare avanti.
- **Familiari.** I familiari possono essere una fonte di sostegno offrendo amore e accettazione. Potrebbero accrescere la loro capacità di sostenere mettendo in pratica i principi del Vangelo insegnati nella *Guida di sostegno – Assistenza ai coniugi e ai familiari dei soggetti in riabilitazione*. Sebbene non tutti i familiari saranno in una posizione emotiva che consenta di

fornire conforto, coloro che ci riescono sono spesso una delle fonti più potenti di sostegno.

- **Amici.** Gli amici possono offrire amore e sostegno quando parliamo con loro delle nostre difficoltà, a prescindere dal fatto che confidiamo loro i dettagli. Quando gli amici hanno il coraggio di far notare i comportamenti che dobbiamo interrompere o quando ci incoraggiano a cercare aiuto, possiamo andare avanti nel nostro progresso verso la riabilitazione. Provare amore e sostegno da parte degli amici può ricordarci il nostro pregio e il nostro valore.
- **Dirigenti ecclesiastici.** I dirigenti ecclesiastici possono fornire un sostegno essenziale nel processo di cambiamento. Questi dirigenti possono aiutarci a sentire l'amore del Salvatore e svolgono un ruolo fondamentale nell'aiutarci a pentirci e a diventare spiritualmente puri da comportamenti compulsivi e che creano dipendenza.
- **Sponsor.** Uno sponsor è una persona che ha raggiunto la riabilitazione compiendo i 12 passi. Grazie alla sua esperienza, sa come aiutarci a compiere i passi e a metterli in pratica. Di solito riesce a riconoscere la disonestà e a comprendere altre difficoltà anche quando noi potremmo non esserne consapevoli.
- **Incontri del programma di recupero.** Gli incontri del programma di recupero sono un luogo sicuro in cui possiamo trovare accettazione, amore e sostegno. In questi incontri condividiamo la nostra esperienza, oltre che la nostra fede e la nostra speranza di recupero tramite il Salvatore Gesù Cristo e l'applicazione dei 12 passi nella nostra vita. Condividere le nostre esperienze può aiutarci a impegnarci a compiere i cambiamenti necessari e a trovare la speranza che la riabilitazione e la guarigione sono possibili.
- **Salute mentale e operatori sanitari.** Spesso gli operatori sanitari e della salute mentale possono offrire spunti di riflessione e capacità uniche necessarie per la riabilitazione e la guarigione da comportamenti compulsivi e che creano dipendenza. Se stiamo ancora lottando con comportamenti

compulsivi e che creano dipendenza, anche se partecipiamo al Programma di recupero dalle dipendenze, dovremmo prendere in considerazione la possibilità di cercare l'aiuto di un professionista della salute mentale o di un medico. Quando cercano aiuto professionale, i membri della Chiesa dovrebbero scegliere qualcuno che sostenga i principi del Vangelo.

Scegliere persone che ti sostengano

Nel Programma di recupero dalle dipendenze della Chiesa non ti viene assegnato un mentore o un sistema di supporto. Decidere quando e a chi chiedere supporto è una decisione personale. Con l'aiuto della preghiera, pensa a quali sono le persone a te vicine con cui ti senti più a tuo agio nel chiedere aiuto o che potrebbero esserti più utili. In genere, più persone hai come sostegno, migliori sono le tue possibilità di riabilitazione. Una volta individuate le persone che vorresti nel tuo sistema di supporto, chiedere il loro

aiuto può metterti in imbarazzo o spaventarti. Tuttavia, se lo farai, potresti rimanere sorpreso da quanto amore e quanta accettazione sentirai. Più instauri legami con gli altri, più opportunità avrai di ricevere amore.

Assicurati di scegliere persone estremamente affidabili che ti sostengano. Alcune delle persone che possono sostenerti in modo più efficace sono quelle che hanno un legame attuale con te (genitori, coniuge, familiari e dirigenti della Chiesa), che vogliono che tu abbia successo, che sono pienamente attive nella Chiesa, e che comprendono o hanno il desiderio di comprendere la natura esatta della difficoltà che affronti. Chi ha superato le proprie difficoltà spesso prova maggiore empatia per le difficoltà che gli altri affrontano. Coloro che hanno difficoltà simili alle tue spesso hanno una maggiore capacità di immedesimarsi con la tua difficoltà.

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

Scegliere uno sponsor

Lavorare con uno sponsor può favorire la tua riabilitazione. Uno sponsor può sostenerti nella tua crescita e nella tua determinazione a superare le difficoltà, le dipendenze o i comportamenti dettati dalle dipendenze che stai affrontando. Il tuo viaggio di recupero non è in solitaria; lo sponsor è una persona “[disposta] a [...] confortare quelli che hanno bisogno di conforto, e a stare come [testimone] di Dio” (Mosia 18:9). Prendi in considerazione di lavorare con uno sponsor il prima possibile.

Chi è uno sponsor?

Uno sponsor è una persona che ha trovato la guarigione compiendo i 12 passi. Potrebbe comprendere difficoltà specifiche relative al recupero anche quando tu potresti non esserne consapevole. Uno sponsor non ha lo scopo di essere il tuo migliore amico o un professionista della salute mentale. Piuttosto, il ruolo di uno sponsor è quello di aiutarti a compiere i passi del programma di recupero.

Trovare uno sponsor

Nel Programma di recupero dalle dipendenze della Chiesa non ti viene assegnato uno sponsor specifico. Puoi accostarti al fatto di avere uno sponsor in un modo che si adatti alla tua esperienza, alle tue necessità e alla tua personalità. Avere uno sponsor è una decisione congiunta tra te, lo sponsor e il Signore.

Trovare qualcuno che ti faccia da sponsor può essere scoraggiante, ma altri possono aiutarti. Il modo migliore per trovare uno sponsor è partecipare agli incontri per il recupero dalle dipendenze. Coloro che hanno difficoltà simili spesso hanno una maggiore capacità di immedesimarsi con la tua difficoltà. Le seguenti idee possono essere utili nello scegliere uno sponsor idoneo:

1. Cerca la guida spirituale del Padre Celeste tramite la preghiera e il digiuno per sapere chi potrebbe farti da sponsor.

2. Potresti scegliere qualcuno che abbia trascorso un considerevole periodo di tempo nel processo di recupero e abbia seguito i 12 passi.
3. Ascolta le persone mentre raccontano le loro esperienze di recupero e valuta con chi potresti instaurare un legame.
4. I capigruppo e i facilitatori possono presentarti candidati adeguati e disponibili.
5. Chiedi a qualcuno che ritieni sia qualificato.
6. Dovresti scegliere uno sponsor del tuo stesso sesso (se non siete imparentati).
7. All’inizio del percorso di cambiamento, potresti essere fisicamente, emotivamente e spiritualmente vulnerabile. Fai attenzione a non sviluppare un rapporto di dipendenza con lo sponsor.
8. Puoi sempre chiedere a qualcuno di farti da sponsor solo temporaneamente. Puoi cambiare sponsor in qualunque momento.

Essere uno sponsor efficace

Diventare sponsor è un grande atto di servizio poiché condividi la tua esperienza, la tua fede e la speranza che hai trovato compiendo i 12 passi del programma di recupero e guarigione grazie al Salvatore Gesù Cristo. Gli sponsor pongono domande ponderate, indicano le risorse, condividono un aiuto pratico su come compiere i vari passi e incoraggiano coloro che essi sostengono a partecipare agli incontri di recupero. Uno sponsor comprende il fatto che altri possano svolgere un ruolo nel recupero di una persona e non si offendono se coloro che essi sostengono cercano l’appoggio di altri o scelgono di cambiare sponsor. Seguono alcuni principi per essere uno sponsor efficace:

1. **Metti Dio prima di ogni cosa.** Ricordati costantemente di Dio e aiuta coloro di cui sei lo sponsor a fare affidamento su di Lui. Fai attenzione

a non permettere che coloro che sostieni diventino troppo dipendenti da te. La tua responsabilità come sponsor consiste nell'incoraggiare gli altri a rivolgersi al Padre Celeste e al Salvatore per ricevere guida e potere. Il tuo ruolo consiste nel raccontare le tue esperienze di fede e di speranza per aiutare la persona che sostieni a sentirsi amata e sostenuta da Dio.

2. Partecipa attivamente al processo di recupero.

Uno sponsor deve aver affrontato il processo di recupero da diverso tempo prima di poter sostenere qualcuno (generalmente 12 mesi o più) e deve impegnarsi attivamente nell'applicazione e nello studio dei principi del recupero. Quando inizi a fare da sponsor a qualcun altro, potresti sentire un'ulteriore pressione sulla tua riabilitazione. Stai attento a non mettere in pericolo la tua riabilitazione per sostenere qualcun altro. Uno sponsor si prende cura di sé e, quando necessario, chiede aiuto o sostegno.

3. Sii umile. Come sponsor, il tuo ruolo è quello di usare i tuoi punti di forza per offrire sostegno e guida.

4. Rispetta l'arbitrio degli altri e sii paziente. Uno sponsor efficace agisce "per persuasione, per longanimità, per gentilezza e mitezza, e con amore non finto; con benevolenza e conoscenza pura" (Dottrina e Alleanze 121:41-42). Evita di cercare di "aggiustare" gli altri in qualsiasi modo. Aiuta gli altri a prendere in considerazione i principi e le pratiche e poi sostienili quando prendono le loro decisioni. Rispetta il loro arbitrio e nutri speranza nel fatto che il Signore li aiuterà se si rivolgeranno a Lui. La persona che stai aiutando potrebbe non essere ancora pronta a progredire. Potrebbe reiterare comportamenti sbagliati o essere lenta ad adottare i principi e le pratiche del cambiamento sincero. Uno sponsor deve essere paziente con gli altri nel loro percorso verso la riabilitazione.

5. Servi in modo altruistico. Il servizio altruistico implica il dare senza aspettarsi nulla in cambio. Uno sponsor deve avere una grande capacità di comprensione ed essere disposto a dedicare tempo e impegno a coloro che sostiene. Evita di ricercare elogi, ammirazione, lealtà o altre ricompense emotive da parte di coloro che sostieni.

6. Rispetta i tuoi impegni personali. Diventare uno sponsor non significa che coloro che sostieni debbano poter usufruire in modo illimitato del tuo tempo e delle tue risorse. Puoi dare il buon esempio dell'importanza di rispettare i giusti confini onorando i tuoi altri impegni, tra cui quelli verso la famiglia, la Chiesa, il lavoro e il tempo riservato a te stesso. Ricorda il consiglio di re Beniamino in Mosia 4:27: "E badate che tutte queste cose siano fatte con saggezza e ordine; poiché non è necessario che uno corra più veloce di quanto ne abbia la forza".

7. Prega. Ogni volta che scegli di sostenere qualcuno, cerca la guida del Signore per sapere quali principi o pratiche saranno più utili per le necessità attuali della persona. Prega mentre valuti in quali modi puoi servire, cercando sempre di essere guidato dallo Spirito.

8. Rendi testimonianza della verità. Magari ti sentirai spinto a raccontare le tue esperienze, per far sapere agli altri che riesci a capirli. Puoi anche rendere testimonianza del Salvatore e del Suo potere guaritore. La verità secondo cui Dio è un Dio di miracoli è fondamentale (vedere Moroni 7:29). Rendere testimonianza della Sua misericordia e della Sua grazia può essere uno dei servizi più importanti che puoi offrire.

9. Mantieni la riservatezza. Come sponsor, hai la responsabilità di proteggere la privacy degli altri. L'anonimato e la riservatezza sono principi fondamentali che rafforzano la tua capacità di supportare e aiutare gli altri.

Principi per scrivere un inventario efficace

Quando si inizia il passo 4, è importante sapere che non esiste un solo modo giusto per fare l'inventario. L'inventario è un processo molto personale. Molte persone si scoraggiano o provano frustrazione quando cercano di capire come redigere un inventario, ma noi ti incoraggiamo semplicemente a iniziare, anche se ciò significa solo scrivere un elenco di eventi.

Dobbiamo cercare la guida del Signore. Egli ci aiuterà a essere sinceri e amorevoli mentre esaminiamo i nostri ricordi e sentimenti, e facciamo un'onesta autoanalisi. Potremmo anche consultarci con i nostri sponsor o con altre persone che hanno già preparato un inventario. Ci aiuteranno a capire come procedere al meglio.

L'obiettivo dell'inventario è aiutarci a mettere le cose a posto con Dio, con noi stessi e con gli altri. L'inventario ci offre l'opportunità di fare un passo indietro e di osservare la nostra vita. Così facendo, osserviamo la presenza di schemi nei modi in cui abbiamo reagito alle nostre esperienze di vita, e questo ci permette di individuare sia i difetti che le virtù del nostro carattere. Di seguito sono riportati alcuni semplici principi che ci aiuteranno a iniziare a preparare i nostri inventari.

A. Prepararci a scrivere i nostri inventari

Quando iniziamo i nostri inventari, è importante collaborare continuamente con i nostri sponsor. Gli sponsor ci aiutano a svolgere questo passo in modo efficace. Spesso la prima istruzione che danno gli sponsor è quella di iniziare ogni aspetto dell'inventario con una preghiera, chiedendo a Dio di guidarci alla verità. Possiamo fidarci delle impressioni e dei pensieri che ci vengono in mente.

La preghiera ci aiuterà anche a provare un sentimento di speranza durante l'intero processo. Abbiamo tutti dovuto affrontare lo stesso compito insormontabile, la stessa lotta per essere rigorosamente onesti. Attestiamo che questo processo è la via sicura che ci ha riportato a instaurare un rapporto onesto e gioioso con noi stessi, con gli altri e con Dio.

B. Scrivere i nostri inventari

Gli inventari delle nostre vite saranno più efficaci se li faremo per iscritto. Un elenco scritto lo si può tenere in mano, rileggere e consultare quando necessario. I pensieri non scritti sono facili da dimenticare. Se scriviamo i nostri inventari, saremo in grado di pensare più chiaramente agli eventi della nostra vita e potremo concentrarci su di essi con minore distrazione.

Alcuni di noi sono restii a scrivere i propri inventari perché provano imbarazzo o timore pensando alla propria capacità di scrivere o all'idea che qualcun altro potrebbe leggere ciò che hanno scritto. Ma non lasciamo che queste paure ci fermino. Le nostre abilità ortografiche, grammaticali, calligrafiche e di digitazione non hanno importanza.

C. Identificare gli avvenimenti chiave

Scriviamo i momenti chiave della nostra vita, quelli che ci hanno segnato. Mentre lavoriamo ai nostri inventari, guardiamo oltre gli eventi ed esaminiamo i nostri pensieri, sentimenti e convinzioni. Sono queste in realtà le radici delle nostre dipendenze. Abbiamo scoperto che per guarire e recuperare completamente dobbiamo esaminare la nostra paura, il nostro orgoglio, il nostro risentimento, la nostra rabbia, la nostra caparbietà, e la nostra autocommiserazione.

A volte ci sentiamo sopraffatti nel tentativo di decidere cosa scrivere prima. Alcune persone dividono la loro vita per periodi di età, anni di scuola, luoghi in cui hanno vissuto o persone che hanno conosciuto. Altre cominciano con tutto quello che viene loro in mente. Probabilmente non ricorderemo tutto in una volta. Dobbiamo continuare a pregare e permettere al Signore di riportarci queste cose alla memoria. Lasciamo aperto questo processo e arricchiamo i nostri inventari man mano che ci sovengono esperienze e situazioni.

Siamo consapevoli del fatto che alcuni ricordi potrebbero essere distorti e imprecisi a causa del profondo impatto che l'autoinganno e i traumi possono

avere sulla nostra memoria. Alcuni ricordi sono così dolorosi e imbarazzanti che potremmo essere restii a riconoscerli e a scriverli. Lo Spirito ci guiderà se preghiamo costantemente e chiediamo un parere ai nostri sponsor. Queste fonti di sostegno ci aiuteranno a riconoscere la verità.

D. Non avere paura di essere onesti nell'autoanalisi.

Il prossimo passo importante nei nostri inventari è comprendere meglio il nostro passato. Descrivere cosa è successo, come ci siamo sentiti, perché è successo e chi altro è stato toccato dagli eventi è un viaggio alla scoperta di se stessi. Attraverso un'autoanalisi coraggiosa e onesta, abbiamo riconosciuto la verità del nostro passato e cosa ciò significasse per il futuro. Fare un'onesta autoanalisi ci ha aiutato a pentirci, a cercare il perdono e a guarire in modo più completo.

Questa potrebbe essere la fase più difficile del redigere l'inventario. È doloroso comprendere come abbiamo contribuito alle nostre relazioni disfunzionali e alle esperienze negative, ma i nostri sponsor possono sostenerci e aiutarci a rimanere concentrati e onesti.

Possiamo persistere e riconoscere che questo processo di scoperta di noi stessi è essenziale per la guarigione. Come ha detto l'anziano Bruce D. Porter: "La scoperta di sé è un'esperienza profondamente spirituale, possibile per chiunque sia disposto a imparare. [...] Se l'obiettivo viene perseguito fedelmente, [troveremo] un tesoro alla fine del viaggio" ("Searching Inward", *Ensign*, Nov. 1971, 63, 65).

Consulta la sezione intitolata "Esempio 1 – Formato domande" per trovare esempi di domande che ti aiuteranno a svolgere un'autoanalisi incentrata sull'onestà.

E. Celebrare i propri sforzi

Riconosciamo che scrivere un inventario onesto è un processo continuo nel percorso di recupero. Ci siamo resi conto che, di tanto in tanto, dovevamo rivedere i nostri inventari e aggiungerci qualcosa. Questo processo ci ha aiutato a rafforzare la nostra

comprensione e la nostra capacità di proseguire la riabilitazione consentendoci, al tempo stesso, di sviluppare relazioni nuove, migliori e più sane.

Il passo 4 è un processo. Possiamo celebrare tutti gli sforzi compiuti nella stesura dei nostri inventari. L'idea che ci saremo fatti di noi stessi completando questo passo può ispirarci, se glielo permettiamo, a cambiare la direzione della nostra vita. Grazie all'amore e alla grazia del Salvatore, non saremo più costretti a essere ciò che eravamo. Quando invociamo la guida del Signore nell'esaminare la nostra vita, impareremo a riconoscere le esperienze fatte come opportunità per imparare.

Il processo di scrittura dell'inventario ci rende capaci di riconoscere umilmente le nostre debolezze e di cercare l'aiuto di Dio per trasformarle in punti di forza. "E se gli uomini vengono a me, mostrerò loro la loro debolezza. Io do agli uomini la debolezza affinché possano essere umili; e la mia grazia basta a tutti gli uomini che si umiliano dinanzi a me; poiché, se si umiliano dinanzi a me, ed hanno fede in me, allora farò in modo che le cose deboli divengano forti per loro" (Ether 12:27).

F. Potremmo aver bisogno di aiuto professionale

Potremmo aver vissuto esperienze molto difficili o penose. Alcune di esse possono includere traumi come abusi, violenza o coercizione psicologica. Nello scrivere i nostri inventari, ricordare queste esperienze difficili può far riaffiorare il dolore, la paura e le emozioni associate a quegli eventi. Rivivere queste esperienze ed emozioni dolorose può causarci ulteriori danni se non riceviamo supporto e aiuto adeguati. Per elaborare questo tipo di eventi, dovremmo prendere in considerazione l'idea di rivolgerci a un terapeuta, un counselor o un medico. I professionisti possono aiutarci a elaborare il trauma in modo sicuro e con i giusti tempi. Se non sei sicuro di avere bisogno di questo aiuto o meno, parlane con qualcuno di cui ti fidi. Potresti anche incontrare un professionista per una valutazione e prendere in considerazione i suoi consigli.

Esempi di scrittura di un inventario di cui al passo 4

Esistono molti formati efficaci per creare un inventario nel passo 4. Tuttavia, abbiamo imparato che gli elementi seguenti rendono un inventario più efficace ai fini del recupero.

1. **Dio** — Fare un inventario è impegnativo e non possiamo portare a termine il compito da soli. Abbiamo bisogno del sostegno di Dio. La preghiera rappresenta un aspetto importante di questo grande sforzo. Se ci rivolgiamo a Dio in preghiera, Lui ci rafforzerà e ci aiuterà a svolgere questo importante lavoro.
2. **Onestà** — Gli inventari sono attente revisioni delle nostre vite e dovrebbero includere avvenimenti, situazioni e relazioni che ricordiamo con disagio o inquietudine. Dobbiamo essere il più onesti e scrupolosi possibile. Abbiamo scoperto che più siamo disposti a scavare a fondo nella nostra anima, più efficace sarà il passo 4.
3. **Scrittura** — Il processo di scrittura ci offre indicazioni, prospettiva e chiarezza maggiori. In alcune situazioni risulta difficile mettere per iscritto i nostri inventari. Anche se abbiamo capacità e inclinazioni diverse, il Signore benedirà ogni nostro sforzo nel mettere per iscritto dinanzi a Lui le nostre esperienze più difficili. Se hai difficoltà a scrivere, chiedi aiuto al tuo sponsor o a un'altra persona.
4. **Sponsor** — Lo sponsor dovrebbe essere una persona che ha seguito i 12 passi e che ha completato il proprio inventario. Gli sponsor possono essere di grande aiuto poiché ci guidano durante il processo e ci aiutano a vedere la nostra vita in prospettiva. Se non l'hai ancora fatto, ti consigliamo vivamente di iniziare a lavorare con uno sponsor.

Dopo aver redatto i nostri inventari, li conserviamo per utilizzarli come riferimento per i passi successivi del programma di recupero. I nostri inventari ci aiutano a identificare le debolezze e i punti di forza del nostro carattere nei passi 6 e 7. Inoltre, le

persone o le istituzioni che vi menzioniamo saranno quelle che dovremo perdonare o con cui dovremo fare ammenda nei passi 8 e 9. Al momento giusto, potremo distruggere le parti del nostro inventario che includono espressioni negative o di rabbia, resoconti di trasgressioni personali e qualsiasi altra questione delicata che non dovremmo condividere con gli altri. Distruggere queste cose può essere un simbolo del nostro pentimento e un modo possente per lasciarci alle spalle il passato.

Come accennato in precedenza, esistono molti modi per scrivere un inventario. Di seguito sono riportati tre esempi. Ci sono molte altre maniere per scrivere un inventario che non sono elencate qui. Gli esempi seguenti ci aiuteranno a iniziare. Indipendentemente dall'approccio o dalla combinazione di approcci che utilizziamo, è essenziale che permettiamo a Dio di mostrarci cosa pensa di noi e di ogni situazione. Se lo faremo, Dio ci darà maggiori forza e speranza in questo processo.

Come possiamo iniziare? Alcune persone ripercorrono la loro vita in ordine cronologico, suddividendola in base all'età, all'anno scolastico, ai luoghi in cui hanno vissuto o alle persone che hanno incontrato. Altre cominciano con tutto quello che viene loro in mente. Non ricorderemo tutto in una volta, quindi continuiamo a pregare e a lasciare che il Signore ci riporti queste cose alla memoria. Possiamo sempre arricchire il nostro inventario a mano a mano che ricordiamo situazioni ed esperienze.

Esempio 1 — Formato domande. Questo metodo si avvale di domande per analizzare gli episodi problematici della vita. Ci aiuta ad approfondire ogni situazione.

Esempio 2 — Formato foglio di lavoro. Questo metodo ci aiuta a tracciare e organizzare le persone o le istituzioni che abbiamo danneggiato. Ci permette di identificare i punti deboli del nostro carattere e ci fornisce informazioni preziose per i passi successivi.

Esempio 3 — Formato diario. Un approccio in stile diario può far luce sulla nostra vita. Ci offre l'opportunità di riflettere ed elaborare i dettagli del nostro vissuto.

Esempio 1 — Formato domande

Quando ripercorriamo la nostra vita, la prima sfida è identificare le situazioni passate e presenti che ci mettono a disagio. In definitiva, cerchiamo di vedere le debolezze del nostro carattere e di identificare le persone che dobbiamo perdonare o con cui dobbiamo fare ammenda. L'esempio seguente utilizza delle domande per aiutarci a compiere un'autoanalisi coraggiosa e approfondita. Queste domande ci aiutano a identificare persone, situazioni, principi, istituzioni o avvenimenti chiave. Ci aiutano a descrivere cosa è successo, come ci siamo sentiti, perché è successo e chi è stato interessato. Dedichiamo una pagina a ogni persona o situazione. In ogni pagina scriviamo le nostre risposte alle domande. Cerchiamo di non superare le 15 parole a risposta — sono sufficienti frasi brevi.

L'esempio seguente riguarda un solo avvenimento: la morte accidentale di una sorella.

Domande iniziali

1. Che cosa è successo? Fornisci una breve descrizione della situazione.

Mia sorella è morta in un incidente stradale.

2. Perché questo incidente mi ha disorientato?

È stata la cosa peggiore che mi sia mai capitata.

3. In che modo l'incidente ha influito su di me e sulle mie relazioni (finanziariamente, emotivamente, fisicamente)? Quali sono stati gli strascichi che questo avvenimento ha lasciato in me?

Mi sono allontanato dagli altri. Sono ancora insicuro. Ho iniziato a bere per anestetizzare il dolore e sono ingrassato. Ho perso la voglia di continuare gli studi. Non voglio avvicinarmi a nessuno. Ho paura di avere una relazione seria.

4. Quali sono stati i miei sentimenti iniziali quando è accaduto? Quali sentimenti provo ancora riguardo a questo avvenimento?

Quando è successo, mi sono sentito scioccato e addolorato. Mi sentivo arrabbiato con Dio. Mi sento ancora ferito.

5. Ripensandoci, quali sono state alcune delle debolezze del mio carattere che hanno contribuito a questa situazione? (Dobbiamo pregare e chiedere a Dio di aiutarci a essere umili e affrontare la verità, anche se può essere molto dolorosa)

- Sono stato disonesto? A chi ho mentito?

Per lo più ho mentito a me stesso. Ho incolpato Dio e la mia famiglia per la mia incapacità di avere fede in Gesù Cristo.

- Ero spaventato?

Sì, non riesco a capire perché il Padre Celeste non l'avesse protetta. Se una cosa così brutta è accaduta una volta, potrebbe accadere di nuovo.

- Ero risentito?

Sì, soprattutto verso Dio, ma anche verso suo marito e verso il conducente dell'auto che l'ha investita. Non ritenevo giusto che fosse stata uccisa.

- Quali evidenze di orgoglio vedo nella mia vita? Vedo qualche forma di autoinganno, autocommiserazione o certezza di essere nel giusto nei miei atteggiamenti e nelle mie azioni?

Mi aspettavo che la mia vita fosse sempre felice. Non pensavo che a me o alla mia famiglia potessero succedere cose brutte. Ho sicuramente provato dispiacere per me stesso.

6. Le mie azioni hanno ferito o influenzato negativamente qualcun altro? Se sì, chi?

Le mie azioni hanno ferito altri membri della mia famiglia, come mio cognato. Ero emotivamente instabile e provavo rabbia nei confronti della mia famiglia. Sono stato spietato con l'altro conducente. La mia rabbia verso Dio era motivo di dolore per me.

7. Che cosa ho fatto per cercare di controllare la situazione? Che cosa ho fatto oppure ho mancato di fare per ottenere quello che volevo?

Mi sono isolato o me la sono presa con altri. Ho fatto scenate. Semplicemente non volevo accettare la verità. Volevo tornare indietro nel tempo. Volevo che Dio la riportasse in vita. Ho persino chiesto ai miei genitori di pregare affinché lei tornasse. Avevo una gran confusione in mente!

8. In che modo mi sono comportato da vittima per manipolare gli altri (ad esempio, per ottenere attenzioni, compassione e così via)? Mi sono ostinato a voler avere ragione? Mi sono sentito sminuito o ignorato?

Ho fatto scenate, mi sono isolato e mi sono rifiutato di parlare con un counselor per elaborare il lutto. Riuscivo a vedere solo i miei sentimenti e il mio dolore. Volevo solo che qualcun altro rendesse le cose migliori per me.

9. Erano questioni che mi riguardavano? Quali sentimenti ho ignorato pensando solo a me stesso?

Erano questioni che mi riguardavano. Era mia sorella e provavo molto dolore. Tuttavia, non mi sono mai fermato a considerare il dolore che provavano gli altri — i miei genitori, i miei fratelli e sorelle, i nostri amici, suo marito.

10. Ho rifiutato l'aiuto di Dio e degli altri?

Sì, ero arrabbiato con Dio, quindi non pregavo. Non parlavo con nessuno o non mi lasciavo consolare.

Esempio 2 — Formato foglio di lavoro

Un altro modo per fare un inventario è compilare la tabella sottostante. Per prima cosa, compila la prima colonna a sinistra, poi la seconda, la terza, la quarta e così via. Compilando questa tabella possiamo individuare gli schemi da ricercare nei nostri inventari. Consideriamo i tratti positivi che dobbiamo sviluppare o che già possediamo, ricordando sempre che il Signore può trasformare le nostre debolezze in punti di forza (vedere Ether 12:27). Prendiamoci del tempo per leggere e meditare i consigli del Signore.

Persona, istituzione, situazione, avvenimento o principio verso cui provo sentimenti negativi

Che cosa è successo e io cosa ho fatto? Fornisci una breve descrizione dell'evento. Potrei elencare gli eventi della mia vita in ordine cronologico, magari in intervalli di 5–10 anni.

Conseguenza

Perché questa persona, istituzione, situazione, avvenimento o principio mi ha disorientato? Ha influito sulla mia sicurezza emotiva, fisica o finanziaria? Ha influenzato le mie relazioni, la mia autostima o le mie ambizioni per il futuro?

Sentimenti

Come mi sono sentito in quel momento? Quali sentimenti provo ancora al riguardo? Provo rimorso per come ho contribuito al problema o risentimento verso una persona, un'istituzione, una situazione, un avvenimento o un principio?

Debolezze del carattere

Quali evidenze di orgoglio vedo nella mia vita? Vedo qualche forma di autoinganno, autocommiserazione, certezza di essere nel giusto o caparbia nei miei atteggiamenti e nelle mie azioni? Quali erano le mie paure egoistiche che hanno contribuito a questa situazione o avvenimento o ai miei sentimenti verso questa persona, questa istituzione o questo principio?

Perdonare e fare ammenda

Chi devo perdonare? Con chi devo fare ammenda? Devo ricordare di aggiungere il mio nome a questa colonna.

Caratteristiche positive

Nel redigere il mio inventario, potrei concentrarmi sugli aspetti difficili della mia vita. Tuttavia, dovrei anche pensare ai miei punti di forza e alle mie caratteristiche positive. Quali sono i miei punti di forza? Quali punti di forza del mio carattere devo sviluppare ulteriormente? Concentrarmi sui miei punti di forza può ricordarmi che il mio valore divino è infinito ed eterno.

Da 0 a 10 anni						
Persona, istituzione, situazione, avvenimento o principio (cosa è successo, chi ha subito, ecc.?)	Effetto (sicurezza emotiva, fisica o finanziaria; relazioni, autostima o ambizioni)	Sentimenti (risentimento, paura, rimpianto, dolore e così via)	Debolezze del carattere (caparbia, orgoglio, disonestà, autocommiserazione, certezza di essere nel giusto, autoinganno e così via)	Perdonare e fare ammenda (chi devo perdonare o con chi devo fare ammenda?)	Caratteristiche positive (carità, umiltà, onestà, coraggio, fede in Gesù Cristo e così via)	Quali caratteristiche devo sviluppare ulteriormente?
Sam, un ragazzino della scuola, continuava a prendermi in giro e a insultarmi.	Ciò ha influenzato il modo in cui mi sentivo riguardo a me stesso e i miei rapporti con gli amici. Volevo essere coraggioso, ma non ci riuscivo.	Ero spaventato e mi vergognavo anche della mia paura. Avrei voluto picchiarlo e basta.	certezza di essere nel giusto, autocommiserazione	Devo perdonare Sam. In futuro voglio essere una persona gentile, ma anche onesta.	Sono una brava persona. Di solito vedo il buono negli altri.	perdono, coraggio
Ho preparato un dolcetto durante un'attività della Primaria. Volevo portarlo a casa per mostrarlo a mamma e papà, ma continuavo a mangiarne piccoli bocconi mentre camminavo. Alla fine l'ho mangiato tutto.	Questo ha influito sulla mia autostima. Volevo condividere il dolcetto con i miei genitori, ma non ci sono riuscito.	Durante tutto il tragitto verso casa mi sono pentito di quello che stavo facendo. Mi sentivo imbarazzato, grasso e debole. Mi sentivo un fallito.	orgoglio, autocommiserazione, gola, mancanza di autocontrollo	io	Voglio fare la cosa giusta. Penso di avere un cuore buono.	umiltà, fede in Gesù Cristo, autocontrollo con il cibo

Da 10 a 20 anni

Persona, istituzione, situazione, avvenimento o principio (cosa è successo, chi ha subito, ecc.?)	Effetto (sicurezza emotiva, fisica o finanziaria; relazioni, autostima o ambizioni)	Sentimenti (risentimento, paura, rimpianto, dolore e così via)	Debolezze del carattere (caparbia, orgoglio, disonestà, certezza di essere nel giusto, autocommiserazione, autoinganno e così via)	Perdonare e fare ammenda (chi devo perdonare o con chi devo fare ammenda?)	Caratteristiche positive (carità, umiltà, onestà, coraggio, fede in Gesù Cristo e così via)	Quali caratteristiche devo sviluppare ulteriormente?
Ho scoperto la masturbazione quando i ragazzi a scuola hanno iniziato a scherzare sull'argomento. Quando ne ho parlato con mia madre, lei si è agitata, mi ha detto di non farlo mai e di non parlarne mai più.	Ero combattuto perché masturbarmi mi faceva stare bene, ma mi lasciava un senso di turbamento. Quando ero in chiesa con gli amici, mi sentivo come se fossi l'unico ad avere problemi con questa situazione, perché nessuno ne parlava.	Mi sentivo in imbarazzo, isolato da mia madre, solo, disonesto e sporco.	ostinato, disonesto, impuro, senza autocontrollo	io, mia mamma	Credo di avere la coscienza a posto. Voglio essere una brava persona.	volontà di aprirmi agli altri, onestà, castità, pentimento
Per circa 14 mesi, ho rubato regolarmente denaro dalla cassa o ho utilizzato prodotti senza pagare nel posto in cui lavoravo.	Ero sempre nervoso quando ero in compagnia del mio responsabile. Ora mi sento in colpa, ma non so come rimediare perché quell'attività non esiste più.	paura, avidità, egoismo	disonestà, caparbia, autoinganno	il posto dove lavoravo, il mio responsabile	Sono un gran lavoratore.	onestà, responsabilità

Da 20 a 30 anni						
Persona, istituzione, situazione, avvenimento o principio (cosa è successo, chi ha subito, ecc.?)	Effetto (sicurezza emotiva, fisica o finanziaria; relazioni, autostima o ambizioni)	Sentimenti (risentimento, paura, rimpianto, dolore e così via)	Debolezze del carattere (caparbia, orgoglio, disonestà, certezza di essere nel giusto, autocommiserazione, autoinganno e così via)	Perdonare e fare ammenda (chi devo perdonare o con chi devo fare ammenda?)	Caratteristiche positive (carità, umiltà, onestà, coraggio, fede in Gesù Cristo e così via)	Quali caratteristiche devo sviluppare ulteriormente?
Mi sono ubriacato a una festa e mi sono svegliato con una persona che conoscevo appena.	Ciò ha influito sul mio senso di sicurezza, protezione e autostima. Volevo sposarmi nel tempo, ma sembra che non sia possibile.	Mi sento sporco, senza speranza e infelice. Mi dispiace tanto di essere andato a quella festa. Perché è successo a me?	sfiducia, disprezzo per me stesso e per i miei cosiddetti amici, autocommiserazione	io, i miei amici	Sono una persona gentile. Voglio superare questa situazione in qualche modo. Ho lavorato duramente per sviluppare i miei talenti.	sobrietà, responsabilità, obbedienza, mettere Dio al primo posto, castità
Mia sorella è morta in un incidente stradale. Mi sentivo vicino a suo marito e ai suoi figli, ma lui si è isolato dalla nostra famiglia.	È stato un trauma enorme nella mia vita. Sono insicuro fisicamente ed emotivamente. Il mio rapporto con la famiglia di mia sorella si è interrotto del tutto.	Sono depresso la maggior parte del tempo. So che l'alcol non migliora la situazione, ma mi consente di non pensarci per un po'.	ansia, paura, malcontento, autocommiserazione	Dio, io, il marito di mia sorella, le persone che ho ferito a causa del mio alcolismo	Sono un bravo studente e un gran lavoratore. Amo le persone e vado d'accordo con i colleghi di lavoro.	fede in Gesù Cristo, speranza, sobrietà

Da 30 a 60 anni						
Persona, istituzione, situazione, avvenimento o principio (cosa è successo, chi ha subito, ecc.?)	Effetto (sicurezza emotiva, fisica o finanziaria; relazioni, autostima o ambizioni)	Sentimenti (risentimento, paura, rimpianto, dolore e così via)	Debolezze del carattere (caparbia, orgoglio, disonestà, certezza di essere nel giusto, autocommiserazione, autoinganno e così via)	Perdonare e fare ammenda (chi devo perdonare o con chi devo fare ammenda?)	Caratteristiche positive (carità, umiltà, onestà, coraggio, fede in Gesù Cristo e così via)	Quali caratteristiche devo sviluppare ulteriormente?
Provo risentimento verso mio genero. Ha sempre bisogno di soldi, ma non riesce a mantenere un lavoro. È negligente. Temo che stia rendendo infelice mia figlia.	Sono preoccupato per l'aspetto economico. Quando provo dei sentimenti negativi nei suoi confronti, questo influisce sul mio rapporto con mia figlia.	Mi sento frustrato. Sono risentito e arrabbiato con me stesso per questo. Mi sento intrappolato e incapace di pensare a una buona soluzione.	certezza di essere nel giusto, autocommiserazione, orgoglio, risentimento	mio genero, mia figlia, il mio coniuge	Di solito sono piuttosto generoso. Lavoro duramente a casa e in Chiesa.	carità, perdono, rivelazione personale
Il mio coniuge sta parlando di separazione o divorzio. So di non essere stato perfetto, ma non sono sempre io a causare i problemi.	Le mie relazioni sono terribili. Ne risentono la mia autostima, la mia sicurezza finanziaria ed emotiva.	Ho tanta paura. E se non riuscissi a vedere i bambini? Non so come sopravvivere a un divorzio.	paura, autocommiserazione, risentimento, ansia	io, il mio coniuge, i miei figli	Mi sono davvero impegnato tanto per cambiare. Sono persino andato da uno psicologo.	carità, amore, pace e maggiore fiducia in Dio

Esempio 3— Formato diario

La scrittura può essere uno strumento potente di comprensione e guarigione. Prima o dopo aver lavorato sui nostri inventari, può essere molto utile tenere un diario con l'aiuto della preghiera. Quando ripercorriamo la nostra vita, iniziamo semplicemente ad annotare le situazioni che ci sono tornate in mente

e i sentimenti che proviamo. Non esiste un sistema definito per farlo. Prendiamo semplicemente una penna, diciamo una preghiera e cominciamo a scrivere. Seguiamo il flusso dei pensieri! Quando riflettiamo sulla nostra vita usando il diario, cerchiamo persone, istituzioni, situazioni, avvenimenti o principi che generano in noi sentimenti negativi. Scriviamo come

essi influenzano le nostre emozioni e i nostri sentimenti e cerchiamo di individuare le caratteristiche negative del nostro carattere e i punti di forza che vorremmo sviluppare. Preghiamo anche per sapere chi dobbiamo perdonare e con chi dobbiamo fare ammenda. Ecco alcuni esempi di voci di diario:

- Ultimamente ho pensato alle esperienze della mia infanzia. Ricordo quel ragazzo, non ricordo il suo nome, ma era più grande di me ed era davvero cattivo. Continuava a chiamarmi “baby” o con nomignoli ancora peggiori. Ogni giorno dovevo correre a casa da scuola il più velocemente possibile. Mi chiedo se è stato allora che ho iniziato a sentire di non avere amici e a pensare di non riuscire a farmene. Odio quando scappo dai problemi. Odio avere paura, ma non è giusto che alcune persone siano più grandi e cattive. Cerco sempre di essere amichevole. Credo di provare pena per me stesso. Non riesco a capire perché le persone non siano più gentili con me. Sono una brava persona.
- Ero un ragazzino grassoccio. Sono ancora un po’ sovrappeso, ma mi riesce difficile smettere di mangiare ciò che mi piace. Anche quando frequentavo la Primaria, non riuscivo mai a portare a casa un dolcetto da condividere con la mia famiglia. Per questo mi sentivo un fallito. Mi sono sempre vergognato del mio modo di mangiare e del mio peso. Alcune persone possono mangiare tutto ciò che vogliono, senza che ciò influisca sul loro peso. Questa cosa mi fa davvero arrabbiare!
- Ho un problema legato alla lussuria. Non è davvero colpa mia se ho difficoltà di questo tipo. Ho scoperto la masturbazione quando i ragazzi a scuola hanno iniziato a scherzare sull’argomento. Quando ne ho parlato con mia madre, lei si è agitata, mi ha detto di non farlo mai e di non parlarne mai più. E quando più avanti il vescovo mi ha intervistato? Avrei dovuto dirglielo?
- Mi vergognavo così tanto di quello che stava succedendo a casa mia, tra i miei genitori, che l’unica cosa che mi faceva sentire meglio era fumare. Trovai delle sigarette e fumarle mi dava quella carica che mi aiutava a sopportare l’infelicità che provavo. La mia vita segreta cominciava quando mi svegliavo di notte e non riuscivo a dormire. Pensavo di poter smettere in qualsiasi momento, ma in realtà non ci riuscivo. Poi ho finito le sigarette che avevo trovato e ho dovuto rubare per procurarmi i soldi per comprarne altre. Ho rubato delle cose dal posto in cui lavoravo. Ero così nervoso di poter essere scoperto da qualcuno della mia famiglia o, peggio ancora, dalla polizia. Odiavo essere disonesto, ma avevo bisogno di quel momento di solitudine con la sigaretta, un momento soltanto per me. Credo di aver provato pena per me stesso.
- Un altro brutto ricordo risale a quando ero all’università. Volevo essere come i miei coinquilini, ma raramente mi invitavano alle feste. Ricordo la sera in cui finalmente andai a una di esse dove scorrevano fiumi di alcol. “Perché no?”, pensai. Volevo sentirmi parte del gruppo. Per una volta volevo divertirmi un po’. Non ricordo cosa successe dopo, ma quando mi svegliai ero con qualcuno che conoscevo appena. Le cose erano andate di male in peggio. Perché non riesco mai a prendermi una pausa? Nulla gioca a mio favore.
- Sembrava la fine del mondo quando abbiamo ricevuto la notizia che mia sorella era deceduta in un incidente. Stava camminando lungo la strada quando un’auto l’ha travolta. La mia famiglia era sconvolta e alcuni di noi si comportarono in modo ancora peggiore di quanto avessero fatto in passato. Suo marito era così arrabbiato che disse che non avrebbe mai più permesso ai loro figli di parlarci. Dice che la mia famiglia crea problemi nelle loro vite.
- Sembra che i miei figli continuino la tradizione familiare. Mia figlia ha sposato un vero perdente. Non hanno mai abbastanza soldi e, ad essere onesti, non posso permettermi di continuare a mantenere anche loro. Perché non si trova un lavoro e se lo tiene? Sono molto frustrato. Vorrei essere un buon genitore per mia figlia, ma i continui problemi economici creano tensioni tra di noi. Vorrei poter accettare suo marito, ma non ci riesco. Mi dispiace.
- La domenica dovrebbe essere una bella giornata, dedicata alla famiglia, giusto? Non avevo mai pensato che sarebbe accaduto. Ieri sera il mio coniuge mi ha detto che abbiamo bisogno di un po’ di spazio, ossia di separazione. Cosa? Non posso crederci. Certo, non sono perfetto, ma nessuno lo è. Caro Dio, cosa posso fare?
- Ho parlato con il mio sponsor dell’idea di fare un inventario della mia vita. Il mio sponsor mi ha fatto

notare che i miei sentimenti seguono una sorta di schema e che ci sono alcune cose di cui dovrei parlare con il mio vescovo. Rileggendo i miei diari delle ultime settimane, mi accorgo che tendo a piangermi addosso. Mi sono successe delle cose brutte, certo, ma sto iniziando a capire che quando mi affido al Signore, Lui può alleviare parte del mio dolore. Non devo continuare a trovare scuse per giustificare la mia dipendenza. Io non ho il potere di smettere, ma il Signore lo ha.

- Ora le Scritture e le parole dei profeti cominciano ad acquisire maggiore significato per me. Sto comprendendo come si applicano alla mia vita. Sono molto più consapevole delle debolezze del mio carattere che prima mi erano invisibili. A volte mi chiedo se stanno peggiorando perché le vedo più chiaramente. So che devo continuare ad applicare i prossimi passi per poter raggiungere la piena riabilitazione.

Salutare i nuovi arrivati e dare loro il benvenuto

Un nuovo arrivato è una persona che non ha mai partecipato a un incontro del programma di recupero. Spesso è un individuo nelle prime fasi del cambiamento, una persona che ritorna dopo una ricaduta oppure un amico o un familiare di qualcuno che lotta contro una dipendenza. Chiunque non sia un volto a noi noto potrebbe essere un nuovo arrivato e, poiché i primi incontri a cui partecipano i nuovi arrivati sono spesso determinanti, è particolarmente importante cercare di farli sentire a proprio agio e benvenuti.

I nuovi arrivati sono spesso titubanti e timorosi. Ricorda che è necessario molto coraggio per ammettere di avere comportamenti distruttivi, che la loro vita è ingestibile e che hanno bisogno di aiuto. Ci vuole anche coraggio da parte degli amici o dei familiari di queste persone per parlare degli effetti della dipendenza nella vita del loro caro e nella propria. Il nostro obiettivo è quello di aiutare i nuovi arrivati a tornare.

Abbiamo la responsabilità di creare un'atmosfera accogliente e di accettazione prima, durante e dopo l'incontro. Confida nel fatto che lo Spirito guiderà i nuovi arrivati nel processo di cambiamento. Ricorda che i nuovi arrivati spesso si sentono sopraffatti, quindi è importante rivolgersi a loro con amore e gentilezza. L'amore, il sostegno e l'incoraggiamento sono elementi essenziali per sentirsi accolti e inclusi.

Abbiamo ricevuto indicazioni dalla Chiesa che gli incontri del programma di recupero sono riservati a persone che abbiano almeno 18 anni. Se la persona ha meno di 18 anni, incoraggiala a consultarsi con i genitori, con il vescovo e con chi si occupa di salute mentale o fisica per trovare altre opzioni che possano rivelarsi utili. Se desidera una spiegazione più dettagliata, incoraggiala a contattare il manager della filiale locale dei Servizi di consulenza per la famiglia. Una volta che l'hai informata di questa regola, se continua a partecipare, non ricordargliela più e non cercare di farla rispettare in altri modi.

I seguenti suggerimenti potranno esserti utili nel tuo rapporto con i nuovi arrivati, prima e dopo l'incontro:

1. Quando saluti una persona che non conosci, presentati e chiedile se ha mai partecipato a un incontro del programma di recupero.
2. Rassicura i nuovi arrivati del fatto che si trovano in un posto sicuro. Spiega che osserviamo il principio della riservatezza e che non è necessario che dicano altro di sé se non il loro nome. Inoltre, specifica che, se non si sentono di leggere o di intervenire, possono semplicemente ascoltare.
3. Lascia che i nuovi arrivati esprimano solo ciò che desiderano. Ricorda che spesso si sentono a disagio nello spiegare perché partecipano agli incontri.
4. Suggestisci ai nuovi arrivati di prestare attenzione alle cose che hanno in comune con gli altri partecipanti. Chi è nuovo si sentirà maggiormente spinto a tornare se riesce a immedesimarsi con coloro che intervengono. Spiega che, poiché i nostri incontri sono aperti a persone che soffrono di vari tipi di comportamenti distruttivi, i membri del gruppo potrebbero non avere sempre le stesse esperienze; tuttavia, spesso proveranno emozioni simili, così come accade a coloro la cui vita è influenzata dalle scelte o dai comportamenti degli altri. Se i nuovi arrivati hanno domande, invitali a rimanere dopo l'incontro.
5. Confida nel fatto che i nuovi arrivati riusciranno a comprendere il programma senza sentirne parlare in ogni suo aspetto. Mostra ai nuovi arrivati il documento *La guarigione mediante il Salvatore: Programma di recupero dalle dipendenze – Guida alla riabilitazione in 12 passi* o la *Guida di sostegno – Assistenza ai coniugi e ai familiari dei soggetti in riabilitazione* e incoraggiala a usare queste risorse (disponibili nella Biblioteca evangelica alla sezione "Dipendenza" di Aiuto nelle difficoltà). Spiega ai nuovi arrivati che, ascoltando lo Spirito, partecipando agli incontri e studiando la guida, possono essere meglio in grado di comprendere e mettere in pratica i principi e le pratiche che conducono al cambiamento.

6. Presenta i nuovi arrivati al facilitatore. I facilitatori ricordano bene come ci si sente quando si partecipa al primo incontro. Sono un esempio per i partecipanti e possono rendere testimonianza personale di come il programma ha apportato un cambiamento nella loro vita.
7. Se la condivisione delle proprie esperienze da parte di un nuovo arrivato crea problemi, cerca di trattare la cosa con molta delicatezza. La maggior parte dei problemi e delle domande vengono affrontati più efficacemente dopo l'incontro piuttosto che durante. Con il tempo, il nuovo arrivato imparerà come comportarsi agli incontri.
8. Informa i nuovi arrivati che sono familiari o persone care di chi sta lottando contro l'uso di materiale pornografico o l'abuso di sostanze, che sono disponibili incontri di gruppo di sostegno per i coniugi e i familiari.
9. Dopo l'incontro, ringrazia personalmente i nuovi arrivati per aver partecipato.
10. Ricorda che i nuovi arrivati sono una benedizione per il gruppo. I nuovi arrivati offrono continue opportunità di servire, sostenere e imparare gli uni dagli altri.



LA CHIESA DI
GESÙ CRISTO
DEI SANTI
DEGLI ULTIMI GIORNI

ENGLISH



19120 000