Guia de Apoio

AJUDA PARA CÔNJUGES E FAMILIARES
DE PESSOAS EM RECUPERAÇÃO

GUIA DE APOIO—Ajuda para Cônjuges e Familiares de Pessoas em Recuperação

Introdução ii

1. Deus vai nos consolar em nossas aflições 1

2. Sacudi as correntes com que estais amarrados 8

3. Ele tomará sobre Si as dores e as enfermidades de Seu Povo 14

4. Achegai-vos a Mim. 20

5. Tem cuidado de ti mesmo 27

6. Teus amigos apoiam-te. 33

7. Em tudo dai graças 39

8. Ser firmes e inquebrantáveis. 46

9. Renunciar à desonestidade 54

10. Erguer as mãos que pendem 61

11. Suportar todas estas coisas com paciência 67

12. Minha paz vos dou 73

Apêndice 79

INTRODUÇÃO

Este guia fornece recursos e apoio para cônjuges e familiares de pessoas que mostram comportamentos compulsivos. O propósito deste guia é destacar os princípios e as doutrinas do evangelho que podem ajudar o cônjuge ou membro da família a encontrar paz e cura por meio do poder de Jesus Cristo e de Sua Expiação. Este guia não inclui uma lista de passos determinantes para a cura de todas as pessoas; em vez disso, ele vai ajudá-lo a aprender e aplicar os princípios do evangelho. Você não precisa estudar os princípios em ordem sequencial, mas estude todos os princípios do guia, concentrando-se naqueles que lhe parecem mais importantes. Ao estudar, o Espírito pode direcioná-lo a aplicar esses princípios de maneiras que serão mais úteis e relevantes à sua situação. Durante o processo, você obterá um entendimento melhor dos princípios do evangelho, aprenderá ideias específicas que vão ajudá-lo e a seus entes queridos e encontrará mais paz e cura.

ENCONTRAR ESPERANÇA

Se você tem um ente querido que está preso a comportamentos compulsivos, pode ser que se sinta desencorajado, magoado ou sem esperança. Talvez se preocupe com as consequências significativas que parecem ameaçar você e seu ente querido, ou simplesmente se preocupe

e queira ajudar. Não importa as circunstâncias, "a Deus tudo é possível" (Mateus 19:26). O presidente Dieter F. Uchtdorf disse: "Pode haver alguns dentre vocês que sintam que as trevas os estão envolvendo. Pode ser que se sintam atormentados por preocupações, temores ou dúvidas. Para vocês e para todos nós, repito uma maravilhosa e segura verdade: a luz de Deus é real. Está ao alcance de todos! Dá vida a todas as coisas [ver D&C 88:11–13]. Tem o poder de amenizar a dor das feridas mais profundas. Pode ser um bálsamo de cura para a solidão e a enfermidade de nossa alma. Nos sulcos do desespero, ela pode plantar as sementes de uma esperança mais radiante. Pode iluminar os profundos vales do sofrimento. Pode iluminar o caminho a nossa frente e guiar-nos através da noite escura até a promessa de um novo alvorecer" ("A esperança da luz de Deus", *A Liahona*, maio de 2013, p. 75).

ENCONTRAR PAZ ACHEGANDO-SE AO SALVADOR

Com frequência, concentramos nossos esforços mais desesperados na tentativa de ajudar as pessoas que amamos. No entanto, também precisamos da ajuda do Senhor e Ele nos chama a vir a Ele e ser curados (ver 3 Néfi 9:13). Nossa prioridade deve ser nos achegarmos pessoalmente ao Senhor. Precisamos colocar nossos fardos a Seus pés, confiar em Seu poder capacitador e esperar Nele com paciência. Ao agirmos assim, Ele nos socorrerá e sentiremos Sua luz e esperança em nossa vida. Estaremos em melhores condições para apoiar nossos entes queridos. Não importa o que eles escolham fazer, a paz e a esperança do Salvador podem estar conosco. O presidente Howard W. Hunter disse: "A paz só nos advirá depois de uma rendição incondicional — rendição Àquele Príncipe da Paz, que tem poder para conferir a paz. (...) Pode-se viver em locais belos e aprazíveis, mas, se houver dissensão interna e discórdia, estar em um estado de tormento. Por outro lado, pode-se estar em meio à mais completa destruição e ao derramamento de sangue da guerra e ainda desfrutar da serenidade de uma paz indizível. Se olharmos para o homem e para a maneira do mundo, veremos tormento e confusão. Mas, se tão somente nos voltarmos para Deus, encontraremos paz para a alma inquieta" (*Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Howard W. Hunter*, 2015, pp. 54, 56). Nossa jornada para a cura e paz começa com voltar nosso coração e nossa vontade para o Salvador.

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

CONFIAR NO SALVADOR

O evangelho nos ensina que somos responsáveis e temos que responder por nossas ações — não pelas ações de outros. Para nos curarmos completamente, devemos nos livrar de qualquer culpa desnecessária e responsabilizar nossos entes queridos pelas escolhas deles. É natural sentirmos que as más escolhas deles são, de alguma forma, nossa culpa, mas tais sentimentos são incorretos. Talvez nos preocupemos com coisas que poderíamos ter feito melhor ou de forma diferente. Ou pensemos que poderíamos ter evitado que as más escolhas acontecessem. Mas a verdade é que não somos responsáveis pelas más escolhas de nossos entes queridos. Somos responsáveis somente por nossa reação às escolhas deles.

Uma parte essencial de nossa cura é aceitar e entender que nossos entes queridos são responsáveis por sua própria recuperação e cura. Com muita frequência e incorretamente achamos que temos de resolver os problemas para eles. Talvez tenhamos medo de que, a menos que tomemos o controle da situação, ela ficará pior. Embora nossos esforços possam ser úteis e, às vezes, até salvar vidas, são nossos entes queridos que precisam se achegar ao Salvador, arrepender-se, tornar-se limpos e receber a cura por meio Dele. Simplesmente não podemos fazer isso por eles e nossas tentativas de coagi-los ou controlar suas escolhas podem até impedir ou atrasar sua recuperação. Quando compreendermos que não somos responsáveis e não podemos resolver as escolhas de nossos entes queridos, teremos dado um passo importante em nossa própria cura.

FAZER ALEGREMENTE TODAS AS COISAS A NOSSO ALCANCE

Quando os pioneiros estavam enfrentando desafios e perseguições, o profeta Joseph Smith os aconselhou: “Portanto, (...) façamos alegremente todas as coisas que estiverem a nosso alcance; e depois aguardemos, com extrema segurança, para ver a salvação de Deus e a revelação de seu braço” (D&C 123:17). Assim como aqueles pioneiros perseveraram, também podemos realizar muita coisa ao trabalhar com paciência para

melhorar nossa situação e ajudar nossos entes queridos. Podemos buscar apoio de outras pessoas, frequentar reuniões de grupos de apoio, aprender sobre comportamentos compulsivos e estabelecer barreiras e limites para não concordar com as escolhas erradas das pessoas que amamos. Além disso, podemos aprender a confiar no Senhor mesmo quando sentimos nosso coração partido. Ao fazermos nossa parte, o Senhor Se achegará a nós e fará mais por nossa situação e vida do que poderíamos fazer sozinhos.

RECEBER GRINALDA POR CINZA

Pode ser difícil acreditar que nossa dor, tristeza, preocupação e raiva possam ser curadas. O profeta Isaías disse: "O Senhor (...) enviou-me a (...) ordenar aos tristes de Sião que se lhes dê grinalda por cinza, óleo de alegria por tristeza, veste de louvor por espírito angustiado" (Isaías 61:1, 3). Ao nos aproximarmos do Senhor, a paz e o consolo que Ele nos oferece podem verdadeiramente fazer milagres. Talvez não nos sintamos gratos pela dor e aflição, mas podemos sentir alegria e gratidão ao nos familiarizarmos com o amor do Salvador e o poder de Sua Expiação em meio às dificuldades. O Salvador pode usar nossos desafios para purificar nosso coração (ver Mosias 4:2) e pode nos dar grinalda por cinza. Podemos seguir em frente com fé de que essa tribulação e todas as tribulações que tivermos na mortalidade "[nos] servirão de experiência, e serão para o [nosso] bem" (D&C 122:7).

COMPREENDER COMO CADA SEÇÃO DESTE GUIA É ORGANIZADA

Cada seção deste guia está organizada em subseções principais relacionadas a seguir.

Princípio-chave

Esta seção apresenta um princípio-chave do evangelho ou uma ideia e inclui perguntas para ajudar você a refletir sobre como aplicar melhor tal princípio ou ideia em sua vida.

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

Estudo do evangelho

Esta seção contém mais escrituras e discursos de líderes da Igreja para o estudo individual. As escrituras ensinam que as palavras de Cristo nos dirão todas as coisas que devemos fazer (ver 2 Néfi 32:3).

Aprendizado pessoal e aplicação

Esta seção contém atividades desenvolvidas para ajudá-lo a aprender e aplicar esses princípios. O objetivo é fornecer oportunidades para refletir e estudar os princípios do evangelho e como eles podem especificamente se aplicar a você. Ao estudar, mantenha um diário para registrar seus pensamentos, seus sentimentos e suas impressões.

ENTENDER COMO USAR ESTE GUIA

Este guia é usado nas reuniões de grupos de apoio à família e ao cônjuge e também pode ser usado para o estudo pessoal. Frequentar as reuniões de apoio vai ajudá-lo a ter mais paz e esperança. Visite arp.ChurchofJesusChrist.org para obter mais informações.

Encontrar os recursos online

Em todo o *Guia de Apoio: Ajuda para Cônjuges e Familiares de Pessoas em Recuperação*, você verá referências de escrituras, discursos de conferências e material de mídia. Para obter este material online, acesse addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org/spouses-and-families e encontre links para o material na versão online do guia.

Princípio 1

DEUS VAI NOS CONSOLAR EM NOSSAS AFLIÇÕES

"Confiai em Deus com a mente firme e orai a ele com grande fé; e ele consolar-vos-á nas aflições" (Jacó 3:1).

RECEBER A AJUDA DE DEUS EM QUALQUER SITUAÇÃO DIFÍCIL

Os comportamentos prejudiciais (como ver pornografia) e o uso de substâncias nocivas prejudicam não só nossos entes queridos, mas também a nós. A seguir estão alguns sentimentos que muitos cônjuges e familiares ou amigos demonstram quando têm entes queridos com problemas:

- Medo de que eles nunca se recuperem.
- Medo da possibilidade de que morram física e espiritualmente.
- Medo de que prejudiquem outras pessoas ao redor deles, especialmente as crianças.
- Cansaço físico causado por insônia, estresse e ansiedade.
- Confusão a respeito do motivo pelo qual eles se comportam tão irracionalmente e por que nada que dizemos ou fazemos parece fazer qualquer diferença.

ANOTAÇÕES

- Perda de confiança em nossos entes queridos como resultado de mentira, engano e manipulação.
- Vergonha e falta de esperança ao assumirmos erroneamente a responsabilidade pelas escolhas deles.
- Raiva por termos sido traídos e magoados por nossos entes queridos.
- Solidão e isolamento ao manter as más escolhas deles em segredo a fim de proteger outras pessoas.
- Medo de que o convênio do batismo e os convênios do templo sejam quebrados de modo irreparável e os laços familiares eternos fiquem comprometidos.
- Dor e mágoa associados à infidelidade física ou virtual do cônjuge.
- Amargura em relação aos desafios financeiros ao lidar com gastos excessivos, programas de tratamento, despesas jurídicas, multas ou destruição de propriedade.
- Medo de que as más escolhas contínuas de nossos entes queridos sejam um reflexo, de alguma maneira, de nossa própria falta de fé ou de nossa incapacidade de buscar a ajuda de Deus em benefício deles.
- Medo das consequências resultantes da possível prisão ou outras questões jurídicas de nossos entes queridos.

Todas essas preocupações são válidas e, com fé e apoio de outras pessoas, elas podem ser trabalhadas com cuidado e tempo. Deus pode nos ajudar em qualquer situação difícil se permitirmos.

- Qual foi o impacto das más escolhas de seu ente querido em você?
- Que sentimentos listados anteriormente você já experimentou? Que outros sentimentos já vivenciou como resultado das más escolhas de seu ente querido?

ENTENDER QUE DEUS ESTÁ CIENTE DA NOSSA SITUAÇÃO

Pode haver momentos em que nos perguntamos se Deus sabe o que estamos passando enquanto nossos entes queridos enfrentam dificuldades. Ao voltar nosso coração e nossa mente para Deus, podemos sentir Sua presença e orientação. O élder Kevin W. Pearson, dos setenta, disse: “Ele ama cada um de nós perfeitamente e é cheio de misericórdia

e compreensão. Ele sabe tudo sobre nós. Conhece nossas necessidades, até mesmo quando só temos olhos para nossos desejos. Ele tem o poder e a capacidade infinitos de nos sustentar e guiar. Está sempre disposto a nos perdoar e nos ajudar em todas as coisas" ("Melhorar suas orações pessoais", *A Liahona*, junho de 2013, pp. 38–39). O presidente Thomas S. Monson ensinou: "Repito, meus irmãos e irmãs, que nosso Pai Celestial está ciente de nossas necessidades e Ele vai nos auxiliar se O invocarmos pedindo ajuda. Não creio que nenhuma preocupação que tenhamos seja demasiadamente pequena ou insignificante. O Senhor conhece os detalhes de nossa vida" ("Pensem nas bênçãos", *A Liahona*, novembro de 2012, p. 88).

- Que evidências você tem de que Deus o conhece? Como esse conhecimento fortalece sua fé e lhe dá coragem?
- O que você vai fazer se começar a sentir que Deus o está ignorando ou não Se importa mais com sua situação?

SABER QUE DEUS NUNCA NOS ABANDONARÁ

Podemos pensar erroneamente que temos de ser perfeitos para merecer a ajuda de Deus. A despeito de nossos esforços, pode haver momentos em que nos sentimos sozinhos e que Deus não está ouvindo nossas súplicas. No entanto, Ele está nos abençoando mesmo quando as coisas parecem sem solução. O Senhor prometeu que Ele nunca nos abandonará. "Mas eis que Sião disse: O Senhor abandonou-me e o meu Senhor esqueceu-se de mim — ele, porém, mostrará que não é assim. Pois pode uma mulher se esquecer tanto do seu filho que está amamentando, que não sinta compaixão do filho do seu ventre? Sim, pode esquecer; eu, porém, não te esquecerei, ó casa de Israel. Eis que te tenho gravada nas palmas de minhas mãos; os teus muros estão continuamente diante de mim" (1 Néfi 21:14–16). Podemos orar para que a ajuda de Deus seja uma força estabilizadora em nossa família. Podemos aumentar a medida do Espírito em nossa vida quando oramos, estudamos as escrituras, jejuamos, frequentamos o templo e esperamos pacientemente no Senhor (ver Isaías 40:31). Ao agirmos assim, Sua graça estará conosco. Teremos a certeza de que Ele nunca nos abandonará e nossa fé Nele será fortalecida.

- Quando você já sentiu a presença de Deus em sua vida?

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

SABER QUE DEUS VAI NOS AMPARAR DURANTE NOSSAS AFLIÇÕES

O Senhor sempre proporciona consolo, orientação e força mesmo quando não percebemos. Essas evidências sutis e ternas do amor e do amparo de Deus vêm de várias maneiras; por exemplo, elas podem vir por meio de mãos dispostas a ajudar (princípio 6: "Teus amigos apoiam-te") ou durante as aulas, os discursos ou por meio de hinos que falam diretamente a nós. Em outros momentos, uma ideia ou impressão pode nos ajudar a obter maior entendimento e orientação e sentir um amor cada vez maior. Também é útil lembrar as incontáveis vezes em que o Senhor nos abençoou e nos guiou no passado. O élder Jeffrey R. Holland ensinou: "Cristo, Seus anjos e Seus profetas trabalham sempre para elevar nosso espírito, serenar nossos nervos, acalmar nosso coração e nos conduzir adiante com energia renovada e firme esperança" ("As coisas pacíficas do reino", *A Liahona*, janeiro de 1997, p. 89). Ao continuarmos com fé, um passo de cada vez, reconhecemos o Senhor como a fonte de nosso amparo. Reconhecemos que nosso amoroso Pai Celestial e Seu Filho Jesus Cristo nos amparam nos momentos de necessidade.

- De que maneira o Pai Celestial o amparou nas aflições?
- O que você diria para ajudar alguém que não se sente amparado pelo Pai Celestial?

"Repito, meus irmãos e irmãs, que nosso Pai Celestial está ciente de nossas necessidades e Ele vai nos auxiliar se O invocarmos pedindo ajuda. Não creio que nenhuma preocupação que tenhamos seja demasiadamente pequena ou insignificante. O Senhor conhece os detalhes de nossa vida." — Presidente Thomas S. Monson

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

RECURSOS PARA ESTUDO ADICIONAL

Estudo do evangelho

Ao estudar os recursos listados a seguir, reflita, em espírito de oração, sobre como você pode aplicar os princípios que eles ensinam.

2 Néfi 2:2 (O Senhor consagrará as aflições para nosso benefício.)

2 Néfi 4:17–35; Alma 36:3 (Deus nos auxilia em nossas tribulações.)

M. Russell Ballard, "Quão astuto é o plano do maligno", *A Liahona*, novembro de 2010, p. 108

Henry B. Eyring, "Onde está o pavilhão?", *A Liahona*, novembro de 2012, p. 72

Jeffrey R. Holland, "Não havia ninguém com Ele", *A Liahona*, maio de 2009, p. 86

Thomas S. Monson, "Nunca andamos sozinhos", *A Liahona*, novembro de 2013, p. 121

Dieter F. Uchtdorf, "O amor de Deus", *A Liahona*, novembro de 2009, p. 21

Aprendizado pessoal e aplicação

As atividades a seguir servem para melhorar seu aprendizado e a aplicação desses princípios. Mantenha um diário de seus pensamentos, seus sentimentos, suas ideias e seus planos para aplicar o que aprendeu. À medida que as necessidades e circunstâncias de sua vida mudarem, a repetição dessas atividades vai lhe proporcionar novas ideias.

- Estude o discurso do élder M. Russell Ballard: "Quão astuto é o plano do maligno" (*A Liahona*, novembro de 2010, p. 108). O que você aprendeu? Qual foi o impacto do comportamento compulsivo do seu ente querido em você? O que você se sente inspirado a fazer? Converse com alguém de sua confiança sobre a situação. Peça conselhos à pessoa e faça um plano para agir de acordo com o que aprender.

- **Leia e pondere sobre o discurso do presidente Thomas S. Monson: "Nunca andamos sozinhos" (***A Liahona*, novembro de 2013, p. 121). O que você aprendeu? Que evidências você tem de que Deus está ciente de seus desafios e o está amparando? Faça uma lista das evidências que recebeu de que Deus o conhece. Como essas evidências fortalecem sua fé? Como você pode reconhecer melhor Sua ajuda?
- Leia e pondere sobre o discurso do presidente Henry B. Eyring "Onde está o pavilhão"? (*A Liahona*, novembro de 2012, p. 72) ou do élder Jeffrey R. Holland "Não havia ninguém com Ele" (*A Liahona*, maio de 2009, p. 86). Que evidências você tem de que Deus o conhece pessoalmente e sabe o que está passando? O que você vai fazer para se aproximar de Deus e saber que Ele o conhece e Se importa com você?
- Estude e pondere sobre as escrituras listadas neste esboço. O que você aprendeu? Que outras escrituras você acrescentaria a este esboço? De que maneira Deus já o amparou no passado? Como Ele está amparando você agora? O que você pode fazer para sentir melhor Seu amor e apoio?
- Reflita sobre os princípios, as promessas e a paz encontrados nestes hinos: "Castelo forte" (*Hinos*, nº 32); "Comigo habita" (*Hinos*, nº 97); "Careço de Jesus" (*Hinos*, nº 61); "O Senhor meu pastor é" (*Hinos*, nº 37).

ANOTAÇÕES

Princípio 2

SACUDI AS CORRENTES COM QUE ESTAIS AMARRADOS

"Despertai (...) cingi a armadura da retidão. Sacudi as correntes com que estais amarrados e saí da obscuridade e levantai-vos do pó" (2 Néfi 1:23).

ENTENDER QUE NÃO SOMOS CULPADOS PELAS ESCOLHAS DE NOSSOS ENTES QUERIDOS

É comum, ao procurarmos entender nossa situação difícil, perguntarmo-nos por que nossos entes queridos se desviaram para o caminho errado. Podemos sentir que somos, de alguma maneira, os responsáveis. Como pais, preocupamo-nos sobre o que poderíamos ter feito diferente. Como cônjuges, perguntamo-nos se falhamos em atender às necessidades de nosso marido ou de nossa esposa e nos perguntamos: "Não sou bom o suficiente?" e "O que eu poderia ter feito?" Quando as coisas não saem bem, temos a tendência de nos culpar. Esse tipo de pensamento pode fazer com que nos sintamos erroneamente responsáveis pelas escolhas de outras pessoas, resultando em culpa e desespero não merecidos.

Um elemento vital no plano do Pai Celestial é o princípio do arbítrio — a capacidade e o privilégio de fazer nossas próprias escolhas. Ao estudarmos e entendermos esse princípio, o Espírito

nos testificará que não somos a causa das escolhas erradas de nossos entes queridos. O élder Richard G. Scott disse: "Se você estiver livre de pecados graves, não sofra desnecessariamente com as consequências dos pecados de outra pessoa. Como esposa, marido, pai, mãe ou ente querido, você pode sentir compaixão por alguém que esteja no fel da amargura do pecado, mas não deve se sentir responsável por esses atos" ("Libertar-se dos fardos pesados", *A Liahona*, novembro de 2002, p. 88). Nossos entes queridos são responsáveis pelas escolhas que fazem. Embora o motivo exato dessas escolhas possa ser complexo, não somos responsáveis pelas escolhas deles. Um bom lembrete é: "Os que praticam iniquidades *o fazem contra si mesmos*; pois eis que sois livres" (Helamã 14:30; grifo do autor). Nossos entes queridos provavelmente farão más escolhas. Parte do processo de recuperação e cura para eles é cometer erros e assumir a total responsabilidade por aquilo que decidem. Nosso sucesso e nossa felicidade na vida não devem ser medidos pela maneira como as outras pessoas escolhem exercer o arbítrio delas. Somos responsáveis apenas por nossas escolhas e ações.

- Você já se sentiu responsável, de alguma maneira, pelas escolhas erradas de seus entes queridos? Se já aconteceu, como isso o influenciou?
- O que o ajudou a reconhecer que não é responsável pelas escolhas de seus entes queridos?

COMPREENDER QUE SOMOS FILHOS DE DEUS

A escolhas de nossos entes queridos podem influenciar a maneira como vemos a nós mesmos e a vida. Podemos começar a nos definir por nossa experiência com as escolhas de nossos entes queridos, já que elas podem, algumas vezes, parecer muito abrangentes. É importante lembrar quem somos e por que estamos aqui. Deus não é somente nosso Governante e Criador; é também nosso Pai Celestial. Todos os homens e todas as mulheres são literalmente filhos e filhas de Deus. Podemos confiar na verdade simples de que Ele é nosso Pai e somos Seus filhos. Entender esse relacionamento traz paz e confiança para prosseguirmos — não somente devido às nossas habilidades, mas por Sua bondade, Seu incomparável poder e de Seu Filho, Jesus Cristo. Não

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

importa o que aconteça em nossa vida, podemos nos concentrar na estabilidade eterna de Seu amor por nós. Esse é o início de nosso processo de cura. Quando estamos passando por tribulações, ao voltarmos nosso coração ao Pai Celestial, Seu amor e o poder de cura de Seu Filho, por meio da Expiação, podem nos ajudar a ganhar coragem e esperança.

- De que maneira saber que você é um filho de Deus o ajuda?
- Como você vai fortalecer seu relacionamento com Deus por meio da oração, do estudo das escrituras, da ponderação, do jejum e da obediência a Seus mandamentos?

RECONHECER QUE SOMOS LIVRES PARA AGIR POR NÓS MESMOS

Podemos nos sentir incapazes porque temos pouco controle sobre as escolhas de nossos entes queridos ou sobre as consequências delas. Mas o evangelho ensina que somos "livres para escolher a liberdade e a vida eterna por meio do grande Mediador de todos os homens, ou para [escolher] o cativeiro e a morte, de acordo com o cativeiro e o poder do diabo" (2 Néfi 2:27). Podemos usar nosso arbítrio para melhorar nossa situação e fazer escolhas certas a despeito de nossas circunstâncias. O élder David A. Bednar aconselhou: "À medida que passamos a compreender e a aplicar o poder capacitador da Expiação em nossa vida pessoal, vamos orar e buscar forças para mudar nossa situação, em vez de orar pedindo que nossa situação seja mudada. Vamos tornar-nos agentes que atuam em vez de objetos que recebem a ação (ver 2 Néfi 2:14)" ("A Expiação e a jornada da mortalidade", *A Liahona*, abril de 2012, p. 16).

- Como você vai usar o arbítrio para agir e melhorar sua situação?
- Como a segunda regra de fé se aplica à sua situação?

Quando estamos passando por tribulações, ao voltarmos nosso coração a nosso Pai Celestial, Seu amor e o poder de cura da Expiação de Seu Filho podem nos ajudar a ganhar coragem e esperança.

RECURSOS PARA ESTUDO ADICIONAL

Estudo do evangelho

Ao estudar os recursos listados a seguir, reflita, em espírito de oração, sobre como você pode aplicar os princípios que eles ensinam.

Salmos 82:6 (Nós somos deuses, filhos do Altíssimo.)

Atos 17:29 (Somos a geração de Deus.)

2 Néfi 2:14–16 (Temos a capacidade de escolher.)

Morôni 7:15–16 (Podemos julgar entre o bem e o mal por meio da luz de Cristo.)

Doutrina e Convênios 101:78 (Somos responsáveis por nossas ações.)

Moisés 7:32 (Deus nos deu o arbítrio.)

Regras de Fé 1:2 (Somos responsáveis por nossa vida e não pela de outras pessoas.)

"A Família: Proclamação ao Mundo"

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

David A. Bednar, "A Expiação e a jornada da mortalidade", *A Liahona*, abril de 2012, p. 12

D. Todd Christofferson, "Disciplina moral", *A Liahona*, novembro de 2009, p. 105

Robert D. Hales, "Arbítrio: Essencial ao plano de vida", *A Liahona*, novembro de 2010, p. 24

Vídeo: "A Liberdade para..."

Aprendizado pessoal e aplicação

As atividades a seguir servem para melhorar seu aprendizado e a aplicação desses princípios. Mantenha um diário de seus pensamentos, seus sentimentos, suas ideias e seus planos para aplicar o que aprendeu. À medida que as necessidades e circunstâncias de sua vida mudarem, a repetição dessas atividades vai lhe proporcionar novas ideias.

- Assista ao vídeo "A Liberdade para..." e escreva em seu diário o que aprendeu. O que as pessoas são livres para fazer? O que elas não são livres para fazer? Como a aplicação do princípio do arbítrio permite que você encontre a paz e a ajuda do Salvador?
- Estude e reflita sobre as escrituras citadas no esboço da lição. Escreva em seu diário o que elas ensinam sobre o arbítrio. Quais escrituras são mais significativas para você? Por quê? Como esse aprendizado pode ajudá-lo?
- Pondere sobre a seguinte citação do élder Robert D. Hales: "Nestes últimos dias, como nos tempos antigos, temos que evitar receber a ação, agindo por nós mesmos para fugir do mal" ("Agir por nós mesmos: O dom e as bênçãos do arbítrio", *A Liahona*, maio de 2006, p. 6). (Ver 2 Néfi 2:14.)
- Como você se sente a respeito de ser um agente que age em vez de um objeto que recebe a ação? Escreva como você pode aplicar o conselho do élder Hales de agir por si mesmo e encontrar maior paz e cura.

- Estude e pondere sobre o discurso do élder D. Todd Christofferson "Disciplina moral" e procure os princípios do arbítrio que podem ser aplicados em sua vida. Que comentários você compartilharia com um amigo em uma situação semelhante à sua? Escreva seus pensamentos em seu diário.
- Reflita sobre os princípios encontrados nestes hinos: "A alma é livre" (*Hinos*, nº 149); "Faz-me andar só na luz" (*Hinos*, nº 199).

ANOTAÇÕES

Princípio 3

ELE TOMARÁ SOBRE SI AS DORES E AS ENFERMIDADES DE SEU POVO

"Ele tomará sobre si as dores e as enfermidades de seu povo. (...) E tomará sobre si as suas enfermidades, para que se lhe encham de misericórdia as entranhas, segundo a carne, para que saiba, segundo a carne, como socorrer seu povo, de acordo com suas enfermidades" (Alma 7:11–12).

COMPREENDER QUE NENHUMA BÊNÇÃO SERÁ NEGADA

Queremos ter uma família eterna, mas as escolhas de nossos entes queridos podem ameaçar nossas esperanças. O medo de talvez perder nossa família eterna pode nos causar grande sofrimento. Podemos duvidar de nossa fé e ser tentados a desistir do plano do Pai Celestial. Muitos de nós sentem que estão apenas seguindo em frente, apegados a Deus por hábito, reflexo ou desespero. Pode ser difícil prosseguir em meio a promessas quebradas e sonhos ameaçados. A escolha que fazemos depende se temos fé em Deus ou não, mesmo quando não podemos ver como as promessas de Deus serão cumpridas. O élder Dallin H. Oaks disse:

"Não podemos controlar e não somos responsáveis pelas escolhas dos outros, mesmo quando o impacto em nós é muito doloroso. Tenho certeza de que o Senhor ama e abençoa os maridos e as esposas que tentam, com todo o amor, auxiliar o cônjuge que luta com problemas tão sérios

como pornografia ou outro comportamento vicioso, ou ainda as consequências duradouras de maus-tratos ou abusos na infância.

Seja qual for o resultado ou por mais difíceis que sejam suas experiências, vocês têm a promessa de que as bênçãos de relacionamentos familiares eternos não lhes serão negadas se vocês amarem o Senhor, cumprirem Seus mandamentos e derem o melhor de si" ("Divórcio", *A Liahona*, maio de 2007, p. 73).

- De que maneira suas expectativas e seus sonhos foram influenciados pelas escolhas de um ente querido?
- Por que você precisa acreditar nas promessas do Pai Celestial e de Jesus Cristo e não apenas acreditar Neles?

PERMITIR QUE JESUS CRISTO CURE NOSSA DOR E TRISTEZA MAIS PROFUNDA

Se permitirmos, a dor e a tristeza resultantes das escolhas de nossos entes queridos podem nos levar ao Salvador. A Expiação não apenas sobrepuja a morte e o pecado, mas também tem o objetivo de curar nossa dor, nossa tristeza e qualquer outra aflição. O élder C. Scott Grow disse: "Por meio de Sua Expiação, Ele cura não apenas o transgressor, mas também o inocente que sofre por causa dessas transgressões" ("O milagre da Expiação", *A Liahona*, maio de 2011, p. 109). O Espírito vai nos ajudar a entender que Cristo conhece nossa dor porque Ele literalmente tomou sobre Si nossas dores e nossas enfermidades (ver Alma 7:11). Podemos encontrar esperança por meio do poder capacitador de Jesus Cristo de que seremos curados e amparados em nossas provações a despeito das escolhas e dos atos dos nossos entes queridos. O élder Dallin H. Oaks disse: "O poder de cura do Senhor Jesus Cristo — quer Ele remova nossos fardos ou nos fortaleça para perseverarmos e vivermos com eles como o apóstolo Paulo — aplica-se a todas as aflições da mortalidade" ("Ele cura os oprimidos", *A Liahona*, novembro de 2006, p. 8). A cura real não se torna completa enquanto não nos achegamos ao Salvador.

- Quando você sentiu paz e esperança por meio do Salvador a despeito das aflições?
- O que pode impedir você de vir a Cristo e exercer fé Nele para que Ele possa curá-lo?

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

COMPARTILHAR NOSSOS FARDOS COM O SENHOR

Quando nos achegamos a Cristo com fé e confiamos Nele para sermos capazes de suportar nossos fardos, podemos sentir Seu poder de cura. O élder Richard G. Scott aconselhou: "Muitos de vocês carregam desnecessariamente fardos pesados demais porque não abrem o coração para que o Senhor os cure. (...) Coloque o fardo aos pés do Salvador" ("Libertar-se dos fardos pesados", *A Liahona*, novembro de 2002, pp. 86, 88). O Senhor está ansioso para nos abençoar. Podemos encontrar grande força se compartilharmos nossos fardos com o Senhor, "confiando plenamente nos méritos daquele que é poderoso para salvar" (2 Néfi 31:19). Infelizmente, podemos ainda sofrer as consequências das escolhas erradas de nossos entes queridos. Ainda assim, podemos receber Sua paz — aquela paz "que excede todo o entendimento" (Filipenses 4:7) — a despeito de nossas circunstâncias.

Ao nos esforçarmos para nos achegar a Cristo e exercermos fé Nele, Ele nos dará força além de nossa própria força. Jesus disse: "Se tivésseis fé como um grão de mostarda, diríeis a este monte: Passa daqui para acolá; e haveria de passar; e nada vos seria impossível" (Mateus 17:20). Quando nos lembramos de que nosso Salvador vai nos ajudar, nossa fé simples se desenvolve e aumenta. O élder Jeffrey R. Holland ensinou: "O tamanho de sua fé ou o nível de seu conhecimento não é o problema — trata-se da integridade que vocês demonstram em relação à fé que vocês têm e a verdade que já conhecem" ("Eu creio, Senhor", *A Liahona*, maio de 2013, p. 94).

- Em sua opinião, o que significa colocar os fardos aos pés do Salvador?
- Quais fardos você vai colocar aos pés Dele?

ENTENDER QUE A MUDANÇA LEVA TEMPO

Podemos ficar impacientes para que a mudança ocorra porque queremos parar de sofrer. Embora façamos tudo o que podemos para buscar a cura e reconhecer que o Senhor está nos ajudando, constatamos ainda que o processo de cura e de recuperação leva tempo. Enquanto continuamos a ter esperança nas mudanças a curto prazo, também

precisamos aceitar que algumas delas podem levar a vida toda ou mais tempo ainda. O élder Dallin H. Oaks declarou: "Nem todos os problemas são vencidos, nem todas as relações necessárias são estabelecidas na mortalidade. O trabalho de salvação continua além do véu da morte e não devemos ficar muito apreensivos se algumas coisas não forem concluídas dentro dos limites da mortalidade" ("Ideias profundas", *A Liahona*, janeiro de 1996, p. 28). Nossos entes queridos podem escolher não mudar, podem não ter motivação para mudar, podem ter recaídas e podem continuar a ser tentados. Embora seja preciso dar tempo e espaço para que eles se arrependam, não toleramos comportamento abusivo de nenhuma maneira (ver princípio 8, "Ser firmes e inquebrantáveis", seção intitulada "Entender que não precisamos tolerar o comportamento abusivo de nossos entes queridos"). Temos a oportunidade de torcer e orar ativamente por nossos entes queridos, apoiando-os à medida que progridem e se achegam ao Salvador em busca de cura.

- Como você pode desenvolver e demonstrar fé em meio à adversidade?
- Como a fé pode ajudá-lo a ser curado mesmo que seu ente querido fracasse em manter a recuperação?

"Por meio de Sua Expiação, Ele cura não apenas o transgressor, mas também o inocente que sofre por causa dessas transgressões." — Élder C. Scott Grow

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

RECURSOS PARA ESTUDO ADICIONAL

Estudo do evangelho

Ao estudar os recursos listados a seguir, reflita, em espírito de oração, sobre como você pode aplicar os princípios que eles ensinam.

Isaías 49:13–16 (O Salvador não nos desamparará.)

Hebreus 4:14–16 (Podemos encontrar ajuda em momentos de necessidade por meio da graça e misericórdia do Salvador.)

2 Néfi 9:21; Alma 7:11–13 (O Salvador tomou sobre Si as nossas dores e aflições.)

3 Néfi 9:13–14 (Cristo nos cura ao nos aproximarmos Dele.)

3 Néfi 17:5–20 (Cristo deseja nos curar e Se oferece para isso.)

C. Scott Grow, "O milagre da Expiação", *A Liahona*, maio de 2011, p. 108

Kent F. Richards, "A Expiação cobre toda dor", *A Liahona*, maio de 2011, p. 15

Capítulo 5, "Aceitar a Expiação de Jesus Cristo", *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Brigham Young*, 1997, pp. 37–40

Vídeo: "Aliviar Fardos: A Expiação de Jesus Cristo"

Vídeo: "Minha Alegria É Completa"

Aprendizado pessoal e aplicação

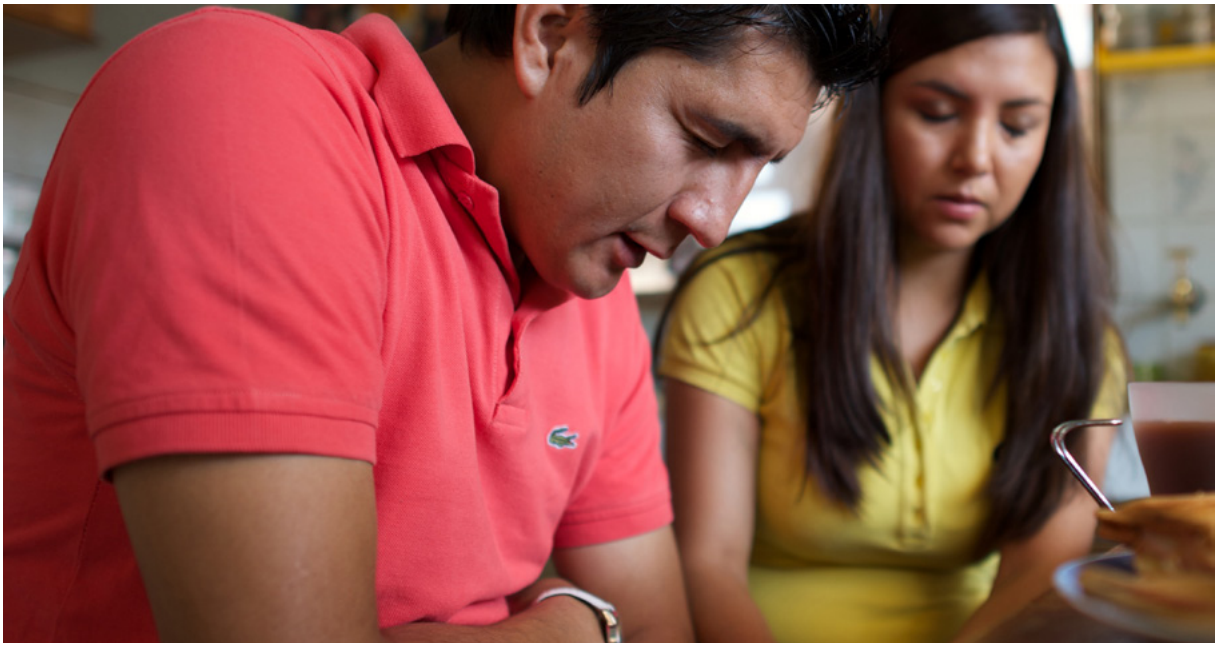
As atividades a seguir servem para melhorar seu aprendizado e a aplicação desses princípios. Mantenha um diário de seus pensamentos, seus sentimentos, suas ideias e seus planos para aplicar o que aprendeu. À medida que as necessidades e circunstâncias de sua vida mudarem, a repetição dessas atividades vai lhe proporcionar novas ideias.

- Estude e pondere sobre escrituras a respeito de Jesus Cristo e de Sua Expiação. O que essas escrituras ensinam sobre o poder do Salvador? Por que essas passagens são importantes para você? Como o Salvador pode fortalecê-lo mesmo que seu ente querido continue a fazer escolhas erradas? Pense na possibilidade de compartilhar essas escrituras e seus pensamentos com alguém e converse sobre como o Salvador tem fortalecido você.

- Dê uma olhada no *Livro de Gravuras do Evangelho* e encontre gravuras sobre receber paz e cura por meio do Salvador. Por exemplo, "Jesus Acalma a Tempestade" poderia representar como Cristo pode nos dar paz e consolo quando passamos por nossas tempestades. Leia as escrituras relacionadas com as gravuras (as referências estão abaixo do título da gravura na visualização online) e pense sobre o que você aprende ou sente sobre o Salvador e Sua Expiação.
- Estude e pondere sobre o discurso do élder Kent F. Richards, "A Expiação cobre toda dor" e assista ao vídeo "Aliviar Fardos: A Expiação de Jesus Cristo". O que você aprendeu sobre a Expiação? O que se destacou para você? Que sussurros do Espírito você recebeu? Que partes fornecem consolo em suas dificuldades?
- Estude Alma: 7:11–13; 2 Néfi 9:21 e a definição de "Graça" no Guia para Estudo das Escrituras. De que maneira aprender a respeito do Salvador e de Sua Expiação pode abençoar sua vida? O que você vai fazer para buscar o Salvador mais plenamente em sua vida?
- Pense sobre os princípios ensinados nestes hinos: "Vinde a Cristo" (*Hinos*, nº 69); "Deus nos rege com amor" (*Hinos*, nº 47); "Ó doce, grata oração" (*Hinos*, nº 79).

ANOTAÇÕES

Princípio 4
ACHEGAI-VOS A MIM



"Achegai-vos a mim e achegar-me-ei a vós; procurai-me diligentemente e achar-me-eis; pedi e recebereis; batei e ser-vos-á aberto" (D&C 88:63).

CONFIAR NA ORIENTAÇÃO E NA DIREÇÃO DE DEUS

Muitas vezes, deparamo-nos com problemas que parecem estar além de nossa própria capacidade e compreensão para superá-los. Nossa necessidade de ajuda pode nos levar a pedir orientação e direção a nosso amoroso Pai Celestial. Recebemos este conselho: "E se algum de vós tem falta de sabedoria, peça-a a Deus" (Tiago 1:5). O Senhor deseja responder a nossas orações e vai falar conosco por intermédio do Espírito Santo. O élder Richard G. Scott ensinou: "As impressões do Espírito podem vir em resposta a uma oração urgente ou até sem serem pedidas, quando há necessidade. Às vezes, o Senhor revela uma verdade, apesar de não a estar buscando ativamente, como quando você está em perigo sem o saber" ("Receber orientação espiritual", *A Liahona*, novembro de 2009, p. 8).

Receber revelação vai exigir esforço de nossa parte. O presidente Harold B. Lee disse: "Desenvolvemos nossa espiritualidade por meio da prática. (...) Precisamos treinar nosso espírito com

o mesmo cuidado com que exercitamos nosso corpo físico". Ele aconselhou: "Dediquem, todos os dias de sua vida, tempo para santificarem-se" (*Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Harold B. Lee*, 2000, pp. 175–176). É importante reservarmos um tempo para meditar, ponderar e voltar nosso coração para o céu. Isso vai nos ajudar a receber, reconhecer e compreender os sussurros do Espírito Santo.

A situação em que se encontram nossos entes queridos pode exigir nossa urgente atenção fazendo com que busquemos desesperadamente respostas ou orientação. Nosso senso de urgência pode fazer com que esperemos auxílio espiritual imediato. Embora as respostas do Senhor, às vezes, venham rapidamente, as escrituras nos ensinam que a revelação é dada "linha sobre linha" (Isaías 28:10). Podemos pacientemente "esperar no Senhor" (ver Isaías 40:31) e confiar que Ele vai falar conosco. Essa é uma das maneiras pelas quais nossa paciência e nosso caráter são refinados. Assim como aqueles do povo de Néfi "não entendiam a voz que ouviam" até a terceira vez (ver 3 Néfi 11:3), pode levar tempo até que reconheçamos a revelação pessoal.

- De que maneira você sentiu o Senhor guiá-lo e orientá-lo em seu relacionamento com seu ente querido?
- O que você fará para buscar revelação do Senhor para guiá-lo?

ESTUDAR A PALAVRA DE DEUS

Quando queremos saber o que o Senhor deseja que façamos, podemos examinar as escrituras e ponderar sobre elas. Como Néfi ensinou no Livro de Mórmon: "As palavras de Cristo vos dirão todas as coisas que deveis fazer" (2 Néfi 32:3). O élder Richard G. Scott disse: "As escrituras são como um facho de luz: iluminam nossa mente e dão lugar à orientação e à inspiração do alto. Elas podem tornar-se a chave para abrir o canal para a comunhão com o Pai Celestial e Seu Filho Amado, Jesus Cristo" ("O poder das escrituras", *A Liahona*, novembro de 2011, p. 6). As escrituras podem ser um instrumento por meio do qual o Senhor pode falar conosco e nos ajudar em nossa jornada de paz e cura. Ao ponderarmos sobre as escrituras e seus ensinamentos em nossa vida, podemos buscar orientação do Espírito para entender como buscar a cura do Salvador.

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

TOMAR O SACRAMENTO

O sacramento é um momento de reflexão. Tomamos o sacramento em lembrança do sacrifício expiatório de Jesus Cristo por nós e para renovar nossos convênios. O sacramento pode ser um momento sagrado para nos reconciliarmos com Deus, submetermo-nos à vontade Dele e sermos fortalecidos espiritualmente. Talvez exija que paremos de pensar em nossos entes queridos e nos concentremos em nossa própria força espiritual. Embora seja natural, durante o sacramento, voltar nossos pensamentos para nossos entes queridos e em como os problemas deles nos afetam, precisamos dedicar nosso tempo durante o sacramento para fortalecer nosso relacionamento com Deus e com o Salvador. Assim, somos fortalecidos espiritualmente pelo poder capacitador do Salvador Jesus Cristo. É importante que não deixemos que algo nos distraia do empenho de renovar nossos convênios com o Senhor, nem mesmo as ações e escolhas de nossos entes queridos.

Embora desejemos que se acheguem a Cristo e sejam curados, isso é algo que eles precisam fazer por si mesmos. O Pai Celestial espera pacientemente que eles exerçam fé em Cristo e deem os passos necessários rumo à recuperação. Nós também precisamos ser pacientes e alinharmos nossa vontade à vontade de Deus. O sacramento proporciona uma oportunidade de demonstrarmos que estamos dispostos a nos submetermos ao Pai Celestial enquanto perseveramos com fé. O esforço de substituir nossos desejos pela confiança na vontade Dele é um modo de tomarmos sobre nós o nome de Cristo e sempre nos lembrarmos Dele (ver D&C 20:77, 79).

- Como a ordenança do sacramento pode fortalecê-lo?

FREQUENTAR O TEMPLO

Podemos ter dificuldade para ir ao templo porque alguns de nossos entes queridos não podem ir conosco. Contudo, a fraqueza e as escolhas de um ente querido não afetam o direito de um cônjuge ou membro da família de ir ao templo, nem devem afetar nosso senso de dignidade de frequentá-lo. A adoração e o serviço no templo podem nos dar a força e as bênçãos de que necessitamos para prosseguir com

firmeza e manter uma perspectiva eterna. O presidente Boyd K. Packer disse: "Os templos constituem o ponto central do vigor espiritual da Igreja. É esperado que o adversário tente colocar empecilhos para nós como Igreja e também individualmente, quando procuramos participar desse trabalho sagrado e inspirado" ("O templo sagrado", *A Liahona*, outubro de 2010, p. 35). Apesar dos desafios que temos de enfrentar ao nos esforçarmos para ir ao templo, podemos nos aproximar do Senhor em Sua casa e receber Sua força para seguir em frente com fé e esperança.

O presidente Packer prossegue dizendo: "Quando estão angustiados ou quando se debatem mentalmente com decisões cruciais, é comum os membros da Igreja irem ao templo. É um bom lugar para levarmos nossas preocupações. No templo podemos receber orientação espiritual. (...) Por vezes, nossa mente está tão atormentada por problemas e há tantas coisas que demandam nossa atenção ao mesmo tempo, que simplesmente não conseguimos pensar nem ver com clareza. No templo, a poeira das distrações parece assentar-se, a neblina e as sombras parecem dissipar-se e conseguimos ver coisas que antes não conseguíamos e achar saídas até então desconhecidas para nossos problemas" ("O templo sagrado", *A Liahona*, outubro de 2010, p. 35).

- De que maneira a adoração no templo o tem abençoado? Como o fato de frequentar o templo o fortalece em seus problemas atuais?

BUSCAR A COMPANHIA DO ESPÍRITO SANTO

O Espírito Santo pode nos orientar em nossas decisões e nos proteger do perigo físico e espiritual. Por intermédio Dele, podemos receber os dons do Espírito para nosso benefício e para o benefício daqueles a quem amamos e servimos (ver D&C 46:9–11). Ele é realmente o Consolador (ver João 14:26). Assim como a voz reconfortante do pai ou da mãe pode acalmar uma criança que chora, os sussurros do Espírito podem dissipar nossos temores, acalmar as perturbadoras preocupações da vida e nos consolar quando estivermos tristes. O Espírito Santo pode nos encher de "esperança e perfeito amor" (Morôni 8:26) e nos ensinar "as coisas pacíficas do reino" (D&C 36:2).

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

Pode ser difícil discernir os sussurros do Espírito, especialmente em situações emocionalmente estressantes que muitas vezes enfrentamos com nossos entes queridos. Às vezes, questionamos se as impressões que recebemos são nossos próprios sentimentos ou os sussurros do Espírito. O élder David A. Bednar ensinou: "Se tivermos o sincero desejo de ter a companhia constante do Espírito Santo, propiciar Sua influência em nossa vida por meio de nossa obediência e de nossas ações, e aprender a dar ouvidos aos simples sussurros, fazendo-o rapidamente, testifico e prometo que seremos capazes de reconhecer nossas próprias emoções que nos dizem o que queremos ouvir e diferenciá-las do Espírito Santo que nos diz o que precisamos ouvir" ("Receiving, Recognizing, and Responding to the Promptings of the Holy Ghost", devocional da Universidade Brigham Young–Idaho, 31 de agosto de 1999, byui.edu). O Espírito Santo nos proporciona paz e direção se buscarmos orientação e prosseguirmos com fé.

- Como o Espírito Santo o consolou nas aflições?
- Como você aprendeu a reconhecer os sussurros do Espírito Santo?
- Que inspirações você recebeu do Espírito Santo? Como vai colocá-las em prática?

Assim como a voz reconfortante do pai ou da mãe pode acalmar uma criança que chora, os sussurros do Espírito podem dissipar nossos temores, acalmar as perturbadoras preocupações da vida e nos consolar quando estivermos tristes.

RECURSOS PARA ESTUDO ADICIONAL

Estudo do evangelho

Ao estudar os recursos listados a seguir, reflita, em espírito de oração, sobre como você pode aplicar os princípios que eles ensinam.

1 Reis 19:9–12; Helamã 5:30; Doutrina e Convênios 6:14–16, 23; 8:2–3; 11:12–14 (O Espírito nos fala de várias maneiras.)

João 14:26–27 (O Espírito Santo pode nos ajudar a lembrar de todas as coisas e a sentir paz.)

1 Néfi 15:8–11 (O Senhor nos faz saber das coisas.)

2 Néfi 32:3–5 (Recebemos revelação por meio das palavras de Cristo e do Espírito Santo.)

Alma 17:2–3 (As escrituras, a oração e o jejum são meios de receber revelação.)

David A. Bednar, "O espírito de revelação", *A Liahona*, maio de 2011, p. 87

Robert D. Hales, "Lembrar quem somos: O sacramento, o templo e o sacrifício no serviço", *A Liahona*, maio de 2012, p. 34

Richard G. Scott, "Como obter revelação e inspiração para a vida pessoal", *A Liahona*, maio de 2012, p. 45

Richard G. Scott, "Adorar no templo: Fonte de força e poder em épocas de escassez", *A Liahona*, maio de 2009, p. 43

Vídeo: "Sentir o Espírito Santo"

Vídeo: "Padrões de Luz: O Espírito de Revelação"

Vídeo: "A Voz do Espírito"

Aprendizado pessoal e aplicação

As atividades a seguir servem para melhorar seu aprendizado e a aplicação desses princípios. Mantenha um diário de seus pensamentos, seus sentimentos, suas ideias e seus planos para aplicar o que aprendeu. À medida que as necessidades e circunstâncias de sua vida mudarem, a repetição dessas atividades vai lhe proporcionar novas ideias.

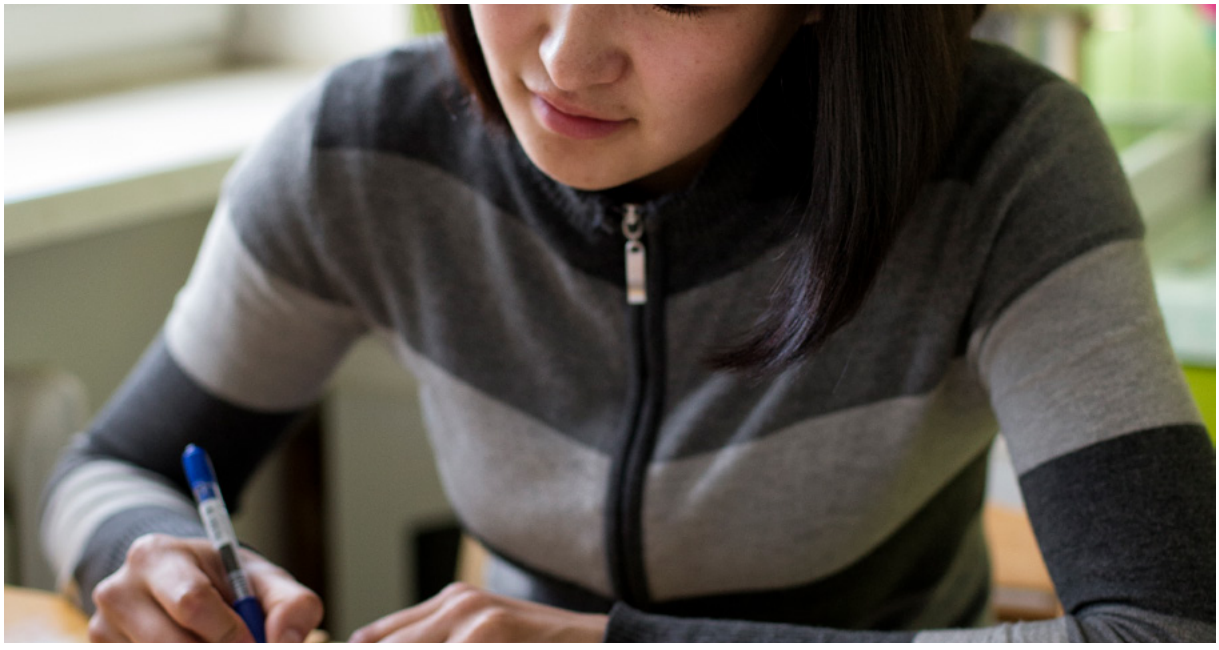
ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

- Estude e pondere sobre o discurso do élder Robert D. Hales "Lembrar quem somos: O sacramento, o templo e o sacrifício no serviço" e sobre a pergunta "Como posso me achegar ao Salvador por meio do sacramento e da frequência ao templo?" O que você aprendeu?
- Estude e pondere sobre o discurso do élder Richard G. Scott "Adorar no templo: Fonte de força e poder em épocas de escassez". Como o templo pode ajudá-lo a se achegar ao Senhor? De que maneira a frequência ao templo vai abençoá-lo?
- Como você recebe revelação pessoal? Qual é a sensação? Como acontece? Assista ao vídeo "Padrões de Luz: O Espírito de Revelação" e identifique outras ideias sobre como receber revelação.
- Assista aos vídeos "A Voz do Espírito" ou "Sentir o Espírito Santo" e pense em como você pode fortalecer a influência do Espírito Santo em sua vida. O que você vai fazer para ter o Espírito Santo de modo mais abundante? Como o Espírito Santo pode ajudá-lo neste momento?
- Estude e pondere sobre o discurso do élder Richard G. Scott "Como obter revelação e inspiração para a vida pessoal". Que coisas o distraem ou atrapalham sua capacidade de receber revelação? Que ações específicas você vai executar para ajudá-lo a obter revelação?
- Reflita sobre os princípios encontrados nestes hinos e nesta canção: "Nossa humilde prece atende" (*Hinos*, nº 102); "Santo Espírito de Deus" (*Hinos*, nº 80); "Ler, ponderar e orar" (*Músicas para Crianças*, p. 66).

Princípio 5

TEM CUIDADO DE TI MESMO



"Tem cuidado de ti mesmo e da doutrina; persevera nessas coisas; porque, fazendo isso, te salvarás, tanto a ti mesmo como aos que te ouvem" (1 Timóteo 4:16).

ACEITAR QUE NÃO PODEMOS CONTROLAR NOSSOS ENTES QUERIDOS NEM OS CURAR

Nossos entes queridos muitas vezes fazem escolhas erradas e podem sofrer consequências significativas. É difícil ver isso acontecer e se sentir incapaz de impedir que isso ocorra. Pode ser que acreditemos que as coisas não vão melhorar a menos que façamos algo e consertemos a situação. Podemos procurar persuadir, convencer, barganhar, punir, manipular ou envergonhar nossos entes queridos para que se recuperem. Essas tentativas podem parecer eficazes por algum tempo, mas no final não serão suficientes. Aprendemos por experiência que exercer controle apenas cria um clima de tensão, medo e ressentimento. O élder Richard G. Scott aconselhou: "Não tentem passar por cima do arbítrio. O próprio Senhor não faria isso. A obediência forçada não resulta em bênçãos" ("Auxílio a um ente querido em necessidade", *A Liahona*, julho de 1988, p. 62).

ANOTAÇÕES

É natural que queiramos que nossos entes queridos sintam o poder de cura de Jesus Cristo e nos esforcemos para ajudá-los de todas as maneiras possíveis. Contudo, é importante entender que não podemos salvá-los. Se tentarmos salvá-los das consequências de suas más escolhas, estaremos erroneamente procurando assumir o papel de nosso Salvador e Redentor. Alguns dos esforços e das intenções em favor deles podem, na verdade, adiar o momento em que eles vão recorrer ao Salvador. Para que o Senhor os cure, eles precisam exercer fé e ser obedientes a Seus mandamentos. Não podemos fazer isso por eles. O Salvador pergunta: "Não volvereis a mim agora, arrependendo-vos de vossos pecados e convertendo-vos, para que eu vos cure?" (3 Néfi 9:13.) Todas as pessoas precisam decidir por si mesmas que vão se achegar ao Salvador. No caso da pessoa que está sofrendo, ela é a única pessoa que pode decidir se vai fazer o que é necessário para conseguir se recuperar.

- Como podemos evitar que um desejo de apoiar um ente querido se torne uma tentativa de passar por cima do arbítrio?

CONCENTRAR-NOS EM NOSSA CURA

Uma motivação primordial na busca de ajuda talvez seja entender melhor como ajudar nossos entes queridos. Podemos acreditar ou esperar que a recuperação deles nos conduza à nossa própria cura. Chegamos a um ponto decisivo quando percebemos que precisamos nos concentrar em nossa própria cura. Isso não significa que paramos de apoiar nossos entes queridos ou de desejar sua recuperação. Em vez disso, percebemos que nossa própria paz e cura é nossa principal prioridade. As escolhas de nossos entes queridos não precisam interferir em nossa capacidade de nos achegarmos ao Salvador. O Senhor nos convida a vir a Ele, independentemente de nossas circunstâncias: "Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; e encontrareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve" (Mateus 11:28–30).

- Como você vai se concentrar em sua paz e cura?

CUIDAR DE NÓS MESMOS

Um aspecto importante de nossa cura é reservar um tempo para encontrar o equilíbrio e cuidar de nós mesmos. Se não tomarmos cuidado, pode ser que permitamos que as escolhas de nossos entes queridos, ou outros problemas relacionados, consumam-nos ou nos façam negligenciar nosso bem-estar. O Senhor pede que sejamos "moderados em todas as coisas" (Alma 7:23) e que não "[corramos] mais rapidamente do que [nossas] forças [nos] permitam" (Mosias 4:27). É importante nos certificarmos de atender às nossas próprias necessidades. Isso permitirá que apoiemos melhor nossos entes queridos e as pessoas ao nosso redor. A irmã Neil F. Marriott ensinou: "Edificamos o reino quando nutrimos outras pessoas. No entanto, o primeiro filho de Deus que devemos edificar no evangelho restaurado somos nós mesmos" ("Que faremos?", *A Liahona*, maio de 2016, p. 10).

- Que medidas específicas você vai tomar para cuidar de si mesmo física, emocional e espiritualmente?
- De que modo o fato de cuidar de si mesmo permite que você ajude melhor seu ente querido?

COMPREENDER COMPORTAMENTOS COMPULSIVOS

Aprender a respeito de comportamentos compulsivos pode nos ajudar a compreender melhor as escolhas de nossos entes queridos. O Senhor aconselhou: "Nos melhores livros buscai palavras de sabedoria; procurai conhecimento, sim, pelo estudo e também pela fé" (D&C 88:118). Há muitas informações boas disponíveis sobre o que podemos fazer para ajudar a nós mesmos e a nossos entes queridos. Um meio de encontrar respostas é ouvir a experiência de outras pessoas, que pode ajudar a nos sentirmos valorizados e não tão sozinhos. Há muitos recursos relacionados ao evangelho que também podem ser úteis, inclusive as escrituras, as palavras dos profetas e outros líderes da Igreja, o Programa de Recuperação de Dependências (ver addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org), o site Vencer a pornografia (overcomingpornography.org), artigos do site ChurchofJesusChrist.org, palestras da Semana Educacional do Campus da BYU e muitos outros materiais. Saber o que esperar numa situação que

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

envolva comportamentos compulsivos nos possibilita ajudar melhor a nós mesmos e a nossos entes queridos.

- Como o fato de procurar compreender melhor o ajudou?

Um aspecto importante de nossa cura é reservar um tempo para encontrar o equilíbrio e cuidar de nós mesmos. Se não tomarmos cuidado, pode ser que permitamos que as escolhas de nossos entes queridos, ou outros problemas relacionados, consumam-nos ou nos façam negligenciar nosso bem-estar.

RECURSOS PARA ESTUDO ADICIONAL

Estudo do evangelho

Ao estudar os recursos listados a seguir, reflita, em espírito de oração, sobre como você pode aplicar os princípios que eles ensinam.

Jeremias 17:14 (O Senhor vai nos curar.)

Mosias 4:27 (Todas as coisas devem ser feitas com sabedoria e ordem.)

3 Néfi 9:13 (O Salvador vai nos curar se nos achegarmos a Ele.)

Doutrina e Convênios 88:119 (Estabelecer uma casa de ordem.)

M. Russell Ballard, "Manter em equilíbrio as exigências da vida", *A Liahona*, julho de 1987, p. 12

Donald L. Hallstrom, "Seeking a Balanced Life", *Ensign*, agosto de 2003, p. 52

"Prioridades e equilíbrio", *Manual do Aluno do Curso de Casamento Eterno*, Sistema Educacional da Igreja, 2003, p. 276

Aprendizado pessoal e aplicação

As atividades a seguir servem para melhorar seu aprendizado e a aplicação desses princípios. Mantenha um diário de seus pensamentos, seus sentimentos, suas ideias e seus planos para aplicar o que aprendeu. À medida que as necessidades e circunstâncias de sua vida mudarem, a repetição dessas atividades vai lhe proporcionar novas ideias.

- Estude e pondere os discursos "Manter em equilíbrio as exigências da vida" , do élder M. Russell Ballard, e "Seeking a Balanced Life", do élder Donald L. Hallstrom. O que você aprendeu? Que áreas de sua vida você sente que estão em equilíbrio ou fora de equilíbrio? Como você dá prioridade à sua própria cura?
- Reflita a respeito de toda a energia física, mental e emocional que você gastou com seu ente querido. Leia e pondere Mosias 4:27. Você sente que está fazendo "todas [as] coisas (...) com sabedoria e ordem" em relação a seu ente querido e ao comportamento dele? Considere estabelecer um plano de ação para garantir que você mantenha o equilíbrio em sua vida.

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

- Estude e pondere o capítulo intitulado "Prioridades e equilíbrio" do *Manual do Aluno do Curso de Casamento Eterno*. O que você aprendeu a respeito de equilíbrio e prioridades? Por que é importante buscar sua própria cura? O que o impediu ou o está impedindo de se achegar ao Salvador e ser curado?

Princípio 6

TEUS AMIGOS APOIAM-TE

"Teus amigos apoiam-te e tornarão a saudar-te com coração caloroso e com mãos amistosas" (D&C 121:9).

BUSCAR O APOIO DE OUTROS

Além de confiar no Senhor, buscar o apoio de outras pessoas pode ser útil ao nos depararmos com as escolhas de nossos entes queridos. Não precisamos sofrer sozinhos. O presidente Henry B. Eyring disse: "Todos seremos provados. E todos precisamos de amigos verdadeiros que nos amem, que nos escutem, que nos mostrem o caminho e que testifiquem da verdade para nós a fim de que possamos reter a companhia do Espírito Santo" ("Verdadeiros amigos", *A Liahona*, julho de 2002, p. 32). Pode ser uma experiência desconfortável e vulnerável compartilhar nossas dificuldades com outras pessoas. Muitos de nós nos sentimos temerosos e envergonhados em relação às escolhas de nossos entes queridos e não queremos que outros saibam sobre o problema. Podemos ficar preocupados que as pessoas nos julguem ou condenem nossos entes queridos. Nossos familiares que estão sofrendo talvez peçam que não contemos a nin-

ANOTAÇÕES

guém, nem aos líderes eclesiásticos. Contudo, é aceitável e importante pedir a ajuda que desejamos ou que necessitamos.

O Senhor nos guiará ao apoio que precisarmos. Ele prometeu: "Eu, o Senhor teu Deus, te tomo pela tua mão direita, e te digo: Não temas, eu te ajudo" (Isaías 41:13). Ele prometeu que nos "conduzirá pela mão, e [nos] dará resposta às [nossas] orações" (D&C 112:10). O presidente Spencer W. Kimball falou o seguinte sobre a frequência com que Deus responde a nossas orações: "Deus está atento a nós e preocupa-Se conosco. Contudo, é por meio de outras pessoas que Ele costuma atender a nossas necessidades" (*Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Spencer W. Kimball*, 2006, p. 92). Deus colocou e colocará pessoas em nossa vida para nos ajudar e nos apoiar em nossas provações.

- De que apoio ou auxílio você sente que necessita?
- Como você vai buscar o apoio de outras pessoas?

BUSCAR O APOIO CORRETO

Nem sempre temos uma experiência positiva ao buscar o apoio de outras pessoas. Embora uma pessoa possa nos amar, ela pode estar mal informada, equivocada ou incapaz de ajudar. Contudo, uma experiência ruim não deve nos impedir de encontrar o apoio de que necessitamos. É importante ponderar sobre quais recursos ou pessoas são fontes de ajuda adequadas, quando e como compartilhar nossas dificuldades pessoais com outros e como usar de sabedoria para decidir o que é seguro compartilhar. Algumas perguntas a se ponderar incluem: Será que a pessoa com quem estou compartilhando vai ser capaz de me dar apoio? Será que ela realmente quer o que é melhor para mim e para meus entes queridos também? Será que ela vai manter sigilo em relação às informações e não me julgar? Será que ela tem maturidade suficiente e está preparada para ouvir as informações ou isso será prejudicial a ela?

- Que obstáculos o impedem de buscar apoio?
- Você se sentiu inspirado a procurar quem para pedir apoio?

IDENTIFICAR FONTES DE APOIO

Pense nas seguintes pessoas ao buscar consolo e apoio.

Família

Nossa família tem possibilidade de oferecer uma imensa fonte de amor e apoio. Um dos motivos pelos quais o Senhor nos deu uma família é para que ouçam e estejam a nosso dispor quando não parece haver alguém mais para nos ajudar. Familiares de confiança podem oferecer o apoio e a força de que necessitamos para continuarmos a enfrentar nossos desafios com determinação.

Amigos

Os verdadeiros amigos ficam ao nosso lado nos momentos difíceis. Eles escutam nossos problemas e nossas experiências com compreensão e amor. Dão ideias e sugestões que talvez não nos tenham ocorrido. Os verdadeiros amigos nos dizem a verdade, mesmo quando é difícil, respeitam nosso arbítrio e não nos dizem como devemos viver nossa vida.

Líderes do sacerdócio e da Sociedade de Socorro

Nossos líderes do sacerdócio e da Sociedade de Socorro são chamados por revelação e imposição de mãos por aqueles que têm autoridade (ver Regras de Fé 1:5). Como representantes do Senhor, eles podem usar "seu tempo, suas aptidões, seus talentos, [oferecer] apoio espiritual e emocional e orações de fé para ajudar as pessoas" (*Manual 2: Administração da Igreja*, 2010, 9.6.2). Nosso amoroso Pai Celestial concede orientação e direção a nossos líderes em nosso benefício. O bispo, em particular, tem as chaves do sacerdócio e o poder de Deus para nos abençoar. No entanto, ao falar com os líderes da Igreja, tenha em mente que, como os líderes têm diferentes níveis de conhecimento, pode ser necessário ajudá-los a compreender as coisas pelas quais estamos passando.

Mentores

Aqueles que passaram por experiências pessoais com entes queridos que fizeram más escolhas podem oferecer valiosa ajuda e orientação. Apesar de que nem tudo o que funcionou para eles funcionará para nós,

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

podemos aprender com a experiência deles. A visão e a compreensão deles podem nos ajudar a encontrar maior cura e paz.

Grupos de apoio

As reuniões dos grupos de apoio ao cônjuge e à família são gratuitas e proporcionam ambientes confidenciais em que as pessoas se reúnem para compartilhar a fé e a esperança delas. É uma grande bênção termos um lugar seguro para compartilhar aberta e sinceramente nossos sentimentos com outros que nos compreendem ou que estão passando por desafios semelhantes. Se não houver grupos de apoio da Igreja disponíveis, pode haver outros grupos de apoio adequados na comunidade dos quais podemos participar e que oferecem ajuda condizente com os princípios do evangelho.

Auxílio profissional

Muitos de nós enfrentam problemas emocionais importantes ao procurarmos encontrar paz e cura. Se houver tratamento disponível, um terapeuta compassivo que apoie os princípios do evangelho pode nos ajudar a enfrentar quaisquer problemas não solucionados e a vê-los com um novo nível de coragem ou perspectiva. Nem todos necessitam de terapia, mas é uma opção útil a ser levada em consideração ao nos esforçarmos para encontrar paz e cura por meio do Salvador. O bispo e outros líderes da Igreja têm acesso a recursos que podem ser úteis para encontrar auxílio profissional.

- Que tipos de apoio fizeram uma grande diferença para você?
- Que tipo de apoio faria uma grande diferença em sua vida neste momento?
- Como você pode ser um apoio para outros que estão passando por dificuldades semelhantes?

Nossa família tem o potencial de oferecer uma imensa fonte de amor e apoio. Um dos motivos pelos quais o Senhor nos deu uma família é para que ouçam e estejam ao nosso dispor quando parece não haver mais ninguém para nos ajudar.

RECURSOS PARA ESTUDO ADICIONAL

Estudo do evangelho

Ao estudar os recursos listados a seguir, reflita, em espírito de oração, sobre como você pode aplicar os princípios que eles ensinam.

1 Samuel 20:16–17 (Nossos amigos podem nos apoiar e nos amar.)

Mosias 24:13–15 (Deus vai nos apoiar em nossas aflições.)

Doutrina e Convênios 81:5 (O Senhor pede a outros que nos ajudem.)

Doutrina e Convênios 121:9 (Os amigos oferecem apoio e incentivo.)

Henry B. Eyring, "Verdadeiros amigos", *A Liahona*, julho de 2002, p. 29

James E. Faust, "Purificados por nossas provações", *A Liahona*, fevereiro de 2006, p. 3

Ronald A. Rasband, "Lições especiais", *A Liahona*, maio de 2012, p. 80

"Receber e oferecer ajuda durante a recuperação", OvercomingPornography.org

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

Aprendizado pessoal e aplicação

As atividades a seguir servem para melhorar seu aprendizado e a aplicação desses princípios. Mantenha um diário de seus pensamentos, seus sentimentos, suas ideias e seus planos para aplicar o que aprendeu. À medida que as necessidades e circunstâncias de sua vida mudarem, a repetição dessas atividades vai lhe proporcionar novas ideias.

- Estude e pondere sobre as escrituras listadas neste esboço. O que você aprendeu? Quem você tem por perto que pode apoiá-lo e ajudá-lo? Que apoio você precisa deles?
- Estude e pondere sobre a seguinte declaração do presidente James E. Faust: "Podemos pedir ajuda a outras pessoas. A quem recorrer? O élder Orson F. Whitney (1855–1931), do Quórum dos Doze Apóstolos, fez essa mesma pergunta e deu a resposta: 'A quem recorrer nos momentos de pesar e calamidades para encontrar ajuda e consolo? (...) Eles são homens e mulheres que sofreram e, de sua experiência com o sofrimento, tiram o tesouro da solidariedade e compaixão que são uma bênção para quem delas necessita no momento. Será que isso seria possível se eles mesmos não tivessem sofrido?'" ("Purificados por nossas provações", *A Liahona*, fevereiro de 2006, p. 5.) De que maneiras alguém que passou por uma situação semelhante à sua pode ajudá-lo? Quem você conhece que passou por uma situação semelhante e a quem você poderia recorrer? Pense na possibilidade de pedir aos líderes locais, como seu bispo, líder do quórum ou presidente da Sociedade de Socorro, que o encaminhem a alguém que superou problemas semelhantes.
- Estude e pondere sobre o discurso do presidente Henry B. Eyring "Verdadeiros amigos" e o do élder Ronald A. Rasband "Lições especiais". Que princípios você aprendeu? Como o apoio de outras pessoas pode ajudá-lo? Que fontes de apoio estão disponíveis para você? O que você se sente inspirado a fazer?
- Reflita sobre os princípios encontrados nestes hinos: "Sim, eu te seguirei" (*Hinos*, nº 134); "Eu devo partilhar" (*Hinos*, nº 135); "Amai-vos uns aos outros" (*Hinos*, nº 197).

Princípio 7

EM TUDO DAI GRAÇAS

"Em verdade vos digo, meus amigos: Não temais; que se console vosso coração; sim, regozijai-vos sempre e em tudo dai graças" (D&C 98:1).

VENCER O DESÂNIMO, O MEDO E A RAIVA

A vida nem sempre é o que esperamos. Às vezes, é fácil nos sentirmos sobrecarregados pelo desânimo, pelo medo e pela raiva. Satanás usa tais sentimentos como uma oportunidade para nos atacar e nos levar à autocrítica e a encontrar falhas nas outras pessoas. Quanto mais nos concentramos em emoções negativas, mais fortes elas se tornam, até que começam a dominar nossos pensamentos, diminuir nossa capacidade de sentir o Espírito e de encontrar felicidade. O provérbio "Como [o homem] imagina no seu coração, assim ele é" (Provérbios 23:7) aplica-se tanto aos pensamentos negativos quanto aos positivos. Uma maneira de nos opormos às emoções negativas é ponderar e expressar gratidão pelos muitos meios pelos quais somos abençoados.

- Como podemos reconhecer nossas dificuldades sem nos tornarmos consumidos por elas?

ANOTAÇÕES

RECONHECER A MÃO DE DEUS EM NOSSA VIDA

Em meio às aflições, pode ser difícil enxergar o bem à nossa volta quando nos sentimos sobrecarregados com tanta dor e tristeza. No entanto, temos muitos motivos para sermos gratos. Para aqueles que têm dificuldade de ver a mão de Deus na vida devido a seus próprios desafios, o presidente Henry B. Eyring deu este conselho: "A chave (...) é receber a companhia do Espírito Santo. É o Espírito Santo que nos ajuda a ver o que Deus já fez por nós. É o Espírito Santo que pode [nos] ajudar a ver o que Deus [já fez]. (...) Esta noite e amanhã à noite, ao orarem e ponderarem, sugiro que façam a pergunta: Deus mandou uma mensagem específica para mim? Vi Sua mão agir em minha vida e na vida de meus filhos? Vou fazer isso. E então preservarei essa lembrança para o dia em que eu e meus entes queridos precisarmos recordar o quanto Deus nos ama e o quanto necessitamos Dele" ("Oh! Lembrai-vos, lembrai-vos", *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 68–69).

Há muitas ternas misericórdias que enriquecem nossa vida e nos permitem saber que temos um Pai Celestial que nos ama e que nos conhece de uma maneira muito pessoal. Ao reservarmos um tempo todos os dias para ponderar e registrar as coisas pelas quais somos gratos, a evidência da mão de Deus em nossa vida se torna mais clara. Apreciamos mais plenamente as muitas bênçãos que recebemos no passado. Também ficamos atentos, reconhecemos e nos regozijamos com as bênçãos que recebemos todos os dias. O élder Gerald N. Lund ensinou: "Às vezes (...) as bênçãos vêm de uma maneira incomum e em um momento tão preciso que elas cumprem algo, além de nos abençoar. Elas confirmam tão claramente a existência de Deus que nos animam nos momentos difíceis" (*Divine Signatures: The Confirming Hand of God*, 2010, p. 28). Em nossa jornada de cura, a gratidão muda nosso coração e nos ajuda a sentir alegria por meio da bondade de Deus e do poder redentor de Jesus Cristo.

- De que maneira estar atento às suas bênçãos o ajudou a ver a mão de Deus em sua vida?
- O que mais o ajuda a reconhecer a mão de Deus em sua vida?

RECONHECER NOSSOS DONS E TALENTOS

Como filhos de Deus, fomos abençoados com muitos dons espirituais. "Pois há muitos dons e a cada homem é dado um dom pelo Espírito de Deus. A alguns é dado um, a outros é dado outro, para que desse modo todos sejam beneficiados" (D&C 46:11–12). É importante reconhecermos e sermos gratos pelos dons com os quais cada um de nós foi abençoado. A busca para desenvolvermos nossos dons e talentos pode trazer satisfação, crescimento e uma mudança positiva em nossa vida. O presidente Dieter F. Uchtdorf ensinou: "Talvez você pense que não tem talento, mas essa é uma conclusão falsa, pois todos temos talentos e dons, cada um de nós" ("A felicidade é sua herança", *A Liahona*, novembro de 2008, p. 119). Pode exigir tempo e esforço de nossa parte descobrir e desenvolver ainda mais os dons que recebemos, mas todos temos muito a contribuir por meio das habilidades que Deus nos deu.

- Quais são alguns de seus dons e talentos? O que você pode fazer para desenvolver mais esses dons e talentos?
- Como a bênção patriarcal o ajuda a identificar seus dons e talentos?

DESCOBRIR O QUE HÁ DE BOM EM NOSSOS ENTES QUERIDOS

Além de reconhecermos nossos dons e sermos gratos por eles, é essencial que reconheçamos a divindade em outras pessoas, especialmente nos membros de nossa família. Nos relacionamentos, as coisas nas quais nos concentramos determinam grandemente como nos sentimos a respeito de uma pessoa. Pode ser difícil imaginar agora como nossos entes queridos seriam sem os pecados deles. Entretanto, uma parte importante de nosso próprio processo de cura é olhar além das escolhas erradas deles e ver quem realmente são: amados filhos e filhas de Deus. Apesar das situações difíceis em que nos encontramos, podemos fazer a escolha de sermos gratos pelas boas qualidades e realizações de nossos entes queridos. Se nos esforçarmos para ouvir e observar com a inspiração do Espírito Santo, podemos ver o potencial divino em todos, mesmo naqueles que nos magoaram. Nossos relacionamentos podem melhorar e nossos entes queridos podem ter maior esperança

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ao escolhermos reconhecer e ser gratos pela bondade que vemos nas outras pessoas.

- O que o ajuda a ver as qualidades de seu ente querido?
- Que diferença faz procurar o bem em seus relacionamentos?

EXPRESSAR GRATIDÃO PELO SALVADOR E POR SUA EXPIAÇÃO

Acima de tudo, somos gratos pelo Salvador e por Sua Expiação. Ele tem estado ao nosso lado, nos bons e nos maus momentos. Todas as coisas boas em nossa vida são bênçãos do Salvador. Nas palavras de Isaías: "Deus é a minha salvação; nele confiarei, e não temerei; porque o Senhor Deus é a minha força e o meu cântico, e ele foi a minha salvação" (Isaías 12:2). Ao ponderarmos sobre as muitas bênçãos que temos, nossa gratidão pode se tornar como a de Amon: "Mas eis que minha alegria é completa, sim, meu coração transborda de alegria e regozijar-me-ei em meu Deus. Sim, sei que nada sou; quanto a minha força, sou débil; portanto, não me vangloriarei de mim mesmo, mas gloriar-me-ei em meu Deus, porque com sua força posso fazer todas as coisas; sim, eis que (...) [louvarei] o seu nome para sempre" (Alma 26:11–12). Nossa gratidão pelo Salvador nos inspira a ser um pouco melhores, a amar um pouco mais e a nos tornar mais semelhantes a Cristo.

- Como você se sente a respeito do Salvador? De que maneira a Expiação Dele o abençoa?
- Como você pode mostrar sua gratidão a Ele?

É importante reconhecermos e sermos gratos pelos dons com os quais cada um de nós foi abençoado. A busca para desenvolvermos nossos dons e talentos pode trazer satisfação, crescimento e uma mudança positiva em nossa vida.

RECURSOS PARA ESTUDO ADICIONAL

Estudo do evangelho

Ao estudar os recursos listados a seguir, reflita, em espírito de oração, sobre como você pode aplicar os princípios que eles ensinam.

Doutrina e Convênios 59:7, 21 (Somos ordenados a agradecer ao Senhor em todas as coisas.)

Doutrina e Convênios 78:19 (Somos abençoados ao receber todas as coisas com gratidão.)

Moisés 5:10–12 (Adão e Eva reagiram a seus desafios com gratidão.)

Henry B. Eyring, "Oh! Lembrai-vos, lembrai-vos", *A Liahona*, novembro de 2007, p. 66

Thomas S. Monson, "O divino dom da gratidão", *A Liahona*, novembro de 2010, p. 87

Bonnie D. Parkin, "Gratidão: Um caminho para a felicidade", *A Liahona*, maio de 2007, p. 34

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

Richard G. Scott, "Como viver bem em meio ao mal crescente", *A Liahona*, maio de 2004, p. 100

Dieter F. Uchtdorf, "Gratos em quaisquer circunstâncias", *A Liahona*, maio de 2014, p. 70

Vídeo: "Ação de Graças Diariamente"

Vídeo: "No Espírito de Ação de Graças"

Aprendizado pessoal e aplicação

As atividades a seguir servem para melhorar seu aprendizado e a aplicação desses princípios. Mantenha um diário de seus pensamentos, seus sentimentos, suas ideias e seus planos para aplicar o que aprendeu. À medida que as necessidades e circunstâncias de sua vida mudarem, a repetição dessas atividades vai lhe proporcionar novas ideias.

- Estude e pondere sobre o discurso do presidente Henry B. Eyring "Oh! Lembrai-vos, lembrai-vos" e procure maneiras de reconhecer a mão de Deus em sua vida. Todos os dias, pondere sobre a pergunta: "Vi hoje a mão de Deus se estender sobre nós, sobre nossos filhos ou sobre nossa família?" e registre seus pensamentos.
- Pense sobre um desafio ou uma adversidade pelo qual você esteja passando atualmente. Estude e pondere sobre a gravura de Adão e Eva no *Livro de Gravuras do Evangelho*, 2009, nº 5, e leia Moisés 5:10–12. O que o impressiona a respeito da reação deles à adversidade? O que podemos aprender com o exemplo deles?
- Assista aos vídeos "Ação de Graças Diariamente" e "No Espírito de Ação de Graças", e pense sobre o que eles ensinam a respeito da gratidão. Leia a seguinte declaração do presidente Thomas S. Monson: "É amável e honroso expressar gratidão. É generoso e nobre agir com gratidão; e quando vivemos sempre cheios de gratidão no coração, tocamos o céu" ("O divino dom da gratidão", *A Liahona*, novembro de 2010, p. 90). Como você pode mostrar maior gratidão?
- Por que é importante mostrar gratidão? Que bênçãos recebemos ao sentir e mostrar gratidão? Leia e pondere Doutrina e Convênios 78:19. Leia a história da "cesta de bênçãos" da irmã Bonnie D. Parkin em "Gratidão: Um caminho para a felicidade" e anote as bênçãos

pelas quais você é grato. Compartilhe essa experiência com um amigo ou um ente querido.

- Leia e pondere sobre o discurso do élder Richard G. Scott "Como viver bem em meio ao mal crescente" e procure os padrões que ele sugere para vivermos com mais esperança e procurarmos o lado bom em um mundo cheio de maldade. Como você pode usar o que aprendeu para ajudá-lo a apreciar mais plenamente o lado bom da vida?
- Estude e pondere sobre sua bênção patriarcal e procure os dons e os talentos específicos que o Pai Celestial lhe deu. Se ainda não recebeu sua bênção patriarcal, você pode conversar com o bispo para se preparar para recebê-la.
- Reflita sobre os princípios encontrados nestes hinos: "Conta as bênçãos" (*Hinos*, nº 57); "Vinde, ó santos" (*Hinos*, nº 20); "Eu devo partilhar" (*Hinos*, nº 135).

ANOTAÇÕES

Princípio 8

SER FIRMES E INQUEBRANTÁVEIS

"Portanto, sabeis que todos os que chegaram a isto são firmes e inquebrantáveis na fé e naquilo que os fez livres" (Helamã 15:8).

ESTABELECER LIMITES PARA PROTEGER A NÓS MESMOS E A NOSSA FAMÍLIA

Geralmente ficamos divididos entre apoiar nossos entes queridos e atender a nossas próprias necessidades de bem-estar e segurança, principalmente quando eles continuam a ter dificuldades com comportamentos destrutivos. Queremos demonstrar nosso amor por eles e ao mesmo tempo proteger a nós mesmos e a outras pessoas. Aprender a amar e proteger a nós mesmos não será apenas vital para preservar a compreensão do nosso próprio valor individual, mas também será uma bênção para nossos entes queridos.

Estabelecer limites significa que colocamos uma linha divisória ou um limite em torno de certas ações, ou indivíduos, a qual não permitiremos que outras pessoas cruzem. Compreender esse conceito e ser capaz de estabelecer limites nos ajuda a evitar o sentimento de que somos vítimas.

Os limites que definimos nos ajudarão a satisfazer nossas necessidades espirituais, emocionais e físicas e, em última instância, permitirão que nos sintamos seguros e em paz. Precisamos nos sentir seguros e bem para amar e servir aos outros. No entanto, quando nossas necessidades não são adequadamente atendidas, temos a responsabilidade de falar com nossos entes queridos de uma maneira que lhes permita decidir se nos ajudarão ou não.

- De que maneira seus limites o ajudam a se sentir bem e seguro? Como eles o ajudam a demonstrar amor a si mesmo e a outras pessoas?

SER SINCERO E HONESTO

Ser sinceros e honestos com nossos entes queridos sobre nossa dor e como precisamos de sua ajuda pode ser difícil. No entanto, nossa vulnerabilidade nos ajuda a ser mais autênticos e permite que nossos entes queridos se identifiquem melhor conosco. Se eles continuam a ultrapassar nossos limites, sendo desagradáveis e rudes, ou incapazes de amar como resultado de suas escolhas, então enfatizar as consequências é a melhor atitude que podemos tomar. O presidente Russell M. Nelson ensinou: "O verdadeiro amor pelo pecador pode exigir uma confrontação corajosa — em vez de condescendência! O amor verdadeiro não encoraja um comportamento de autodestruição" ("Ensinai-nos tolerância e amor", *A Liahona*, julho de 1994, p. 80).

Temos a responsabilidade de estabelecer limites e comunicá-los claramente, fazer regras e responsabilizar os familiares pelas escolhas que fazem. Isso não é feito para controlar as pessoas, mas para minimizar o impacto negativo e ajudar nossa família a permanecer bem e segura. Estabelecer limites também nos ajuda a lembrar de nosso valor como filhos de Deus e saber que somos dignos de amor e bondade em nossa vida. Muitos cônjuges e membros da família sentem que, quando se comunicam abertamente sobre seus sentimentos e suas experiências, e então estabelecem limites e consequências firmes, os entes queridos entendem melhor os efeitos prejudiciais das escolhas e das ações deles. Sentir as consequências pode ajudá-los a ter a motivação de que precisam para encontrar a cura e a recuperação. Estabelecer limites também

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

pode convidar o Espírito para nosso lar e à vida de nossos familiares, porque isso vai nos ajudar a ser sinceros, honestos, humildes e assertivos, e permite que nossos entes queridos exerçam melhor seu próprio arbítrio.

- De que maneira o fato de ser honesto e sincero no relacionamento com seu ente querido abençoou sua vida?
- Se não conseguiu ser sincero e honesto com seu ente querido como gostaria, o que você pode fazer para ser capaz de se comunicar com franqueza?

ENFATIZAR AS CONSEQUÊNCIAS QUANDO O LIMITE FOR ULTRAPASSADO

Se nossos entes queridos continuam a desrespeitar os limites, precisamos estabelecer consequências. Ao agirmos assim, devemos buscar a orientação do Senhor. O Espírito pode nos ajudar a saber o que é melhor para eles e para nós. Não há uma abordagem certa para todas as pessoas.

Há, no entanto, certos princípios que podem nos guiar ao estabelecer limites e consequências para os membros de nossa família. Por exemplo, nossos limites e consequências devem ter como base o princípio do arbítrio — eles devem estar concentrados no que podemos fazer e faremos, e não no que queremos ou esperamos que outra pessoa faça. Os limites e as consequências devem ser claros e específicos. Devem ser inspirados e comunicados com amor, não com raiva ou como punição. Eles podem envolver um resultado natural das ações tomadas. Podemos começar com limites simples e específicos que podem ser colocados em prática. Por exemplo, um limite adequado, para começar, é insistir que nosso lar fique livre de pornografia, de substâncias nocivas ou de influências negativas relacionadas. Se nossos entes queridos ultrapassarem um desses limites, então aplicamos as consequências relacionadas. Isso permite que eles saibam que temos limites e que não permitiremos um comportamento inadequado.

O evangelho nos ensina um padrão de como o Pai estabelece mandamentos e, então, permite que venham as consequências da desobediên-

cia. Por exemplo, as escrituras nos ensinam que, se desobedecemos aos mandamentos, não podemos ter o Espírito como nosso companheiro constante (ver Mosias 2:36). Em nossa vida, estabelecer limites para o mau comportamento de nossos entes queridos nos lembra que somos dignos de ser amados e respeitados. Eles precisam entender que nossos limites se referem à nossa obrigação de cumprir o segundo mandamento de amar nosso próximo como a nós mesmos (ver Mateus 22:39).

Devemos estar preparados para quando nossos limites forem desafiados e as consequências precisarem ser impostas. Mas podemos ter em mente também que os erros são oportunidades de aprendizado. Quando estabelecemos uma consequência para uma ação, precisa ser algo que estamos dispostos a cumprir em espírito de amor e de aprendizado. Os limites e as consequências que estabelecemos devem ser feitos com sabedoria, em harmonia com o evangelho e com a orientação do Espírito Santo. Podemos também buscar ajuda ao nos aconselhar com uma pessoa de confiança, um líder eclesiástico ou um terapeuta profissional. Isso nos ajuda a avaliar nosso pensamento e a estar alertas para qualquer limite ou consequência que não seja inspirado em princípios amorosos e verdadeiros.

O Senhor vai nos ajudar e amparar ao estabelecermos limites e aplicarmos as consequências para a segurança e o bem-estar de nossa família. Ao fazermos isso, Sua influência trará maior paz à nossa vida e à vida de nossos entes queridos.

- Como os limites e as consequências podem ajudar você e seu ente querido a alcançar a recuperação e a cura?
- Quais são algumas consequências que podem ser aplicadas caso seu ente querido ultrapasse um limite?
- Como você pode agir adequadamente com um ente querido que repetidamente fracassa em respeitar os limites que você estabeleceu?

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

FAZER O QUE FOR POSSÍVEL PARA PRESERVAR NOSSOS RELACIONAMENTOS

A dor que sentimos como resultado das escolhas de nossos entes queridos pode parecer insuportável. Podemos nos perguntar: "Por quanto tempo vou aguentar?" Às vezes, podemos pensar que a única opção para o alívio é nos separarmos de nosso ente querido ou até mesmo terminarmos nosso relacionamento com ele. Por outro lado, devemos fazer um esforço especial para preservar nossa família e nossos relacionamentos.

A santidade do casamento e da família tem sido ensinada repetidas vezes pelos profetas e apóstolos antigos e atuais. O élder M. Russell Ballard ensinou:

"Conclamo os membros da Igreja e os pais, avós e parentes responsáveis de todo o mundo a aderirem a essa grande proclamação [à família], a fazerem dela uma bandeira, semelhante ao 'estandarte da liberdade' do capitão-chefe Morôni, e a se comprometerem a viver de acordo com seus preceitos. (...)

No mundo de hoje, em que predomina a agressão de Satanás contra a família, os pais devem fazer tudo o que for possível para fortalecer e defender sua família" ("O mais importante é o que é duradouro", *A Liahona*, novembro de 2005, pp. 42–43).

Devemos buscar a orientação e a força do Senhor para nos amparar enquanto nos esforçamos para conhecer Sua vontade com relação a nossos relacionamentos familiares.

- O que você pode fazer para demonstrar compromisso em seu relacionamento ao manter limites claros?
- De que maneira manter os limites pode ajudar a preservar sua autoestima?

ENTENDER QUE NÃO PRECISAMOS TOLERAR O COMPORTAMENTO ABUSIVO DE NOSSOS ENTES QUERIDOS

Qualquer abuso praticado por nossos entes queridos é inaceitável. "Abuso é cometer maus-tratos a outras pessoas física, emocional, sexual ou espiritualmente. Pode machucar não apenas o corpo, mas afetar profundamente a mente e o espírito, destruindo a fé e causando confusão, dúvida, desconfiança, culpa e medo" (*Responding to Abuse: Helps for Ecclesiastical Leaders*, 1995, p. 1). Aqueles que sofrem de comportamentos compulsivos, às vezes, envolvem-se em comportamentos abusivos. Embora peçamos em oração que nosso coração seja cheio de "tolerância e perdão" ("Nossa humilde prece atende", *Hinos*, nº 102), sabemos que o Senhor não espera ou quer que toleremos o abuso. É importante que tomemos as medidas necessárias para preservar nosso bem-estar, permanecer seguros e parar o abuso. Talvez seja necessário buscar a ajuda do Pai Celestial, dos líderes da Igreja ou de outras pessoas confiáveis sobre como nos protegermos.

Em alguns casos, a separação ou o divórcio pode ser justificável. O élder Dallin H. Oaks disse:

"Sabemos que muitos de vocês são vítimas inocentes, cujo ex-cônjuge quebrou diversas vezes convênios sagrados, abandonou suas responsabilidades no casamento ou se recusou a cumpri-las por um período maior. Os membros que passaram por esse tipo de ultraje sabem por experiência própria que existem coisas piores que o divórcio.

Quando o casamento morre e não há mais esperança de recuperação, é preciso que haja um meio de terminá-lo" ("Divórcio", *A Liahona*, maio de 2007, p. 71).

Quando pensamos em separação ou divórcio, é geralmente útil buscar o conselho dos líderes da Igreja e de outras pessoas. Entretanto, essa é uma decisão pessoal que tomamos com a orientação do Senhor.

- Como você pode agir adequadamente com um ente querido que é abusivo?

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

Quando estabelecemos uma consequência para uma ação, precisa ser algo que estamos dispostos a cumprir em espírito de amor e de aprendizado. Os limites e as consequências que estabelecemos devem ser feitos com sabedoria, em harmonia com o evangelho e com a orientação do Espírito Santo.

RECURSOS PARA ESTUDO ADICIONAL

Estudo do evangelho

Ao estudar os recursos listados a seguir, reflita, em espírito de oração, sobre como você pode aplicar os princípios que eles ensinam.

Morôni 8:16 ("O perfeito amor lança fora todo o medo".)

Doutrina e Convênios 1:31–32 (O Senhor não pode encarar o pecado com o mínimo grau de tolerância, mas Ele nos perdoará se nos arrependermos.)

John K. Carmack, "Quando nossos filhos se desencaminham", *A Liahona*, março de 1999, p. 29

Russell M. Nelson, "Ensinai-nos tolerância e amor", *A Liahona*, julho de 1994, p. 77

Dallin H. Oaks, "Divórcio", *A Liahona*, maio de 2007, p. 70

Dallin H. Oaks, "O amor e a lei" *A Liahona*, novembro de 2009, p. 26

Dieter F. Uchtdorf, "Prosseguir com paciência", *A Liahona*, maio de 2010, p. 56

"Responsabilidades familiares", *Princípios do Evangelho*, 2011, p. 221

"Enfrentar as dificuldades do casamento", *Relacionamento Conjugal e Familiar: Manual do Professor*, 2001, p. 18

Aprendizado pessoal e aplicação

As atividades a seguir servem para melhorar seu aprendizado e a aplicação desses princípios. Mantenha um diário de seus pensamentos, seus sentimentos, suas ideias e seus planos para aplicar o que aprendeu. À medida que as necessidades e circunstâncias de sua vida mudarem, a repetição dessas atividades vai lhe proporcionar novas ideias.

- Estude e pondere sobre o discurso do élder Dallin H. Oaks "O amor e a lei" e o discurso do presidente Russell M. Nelson "Ensinai-nos tolerância e amor", e procure princípios relativos a estabelecer limites e demonstrar amor. Pense nos limites que você estabeleceu ou planeja estabelecer. Avalie-os no contexto desses princípios do evangelho. Em seu diário, registre seus pensamentos e suas ideias para aplicar esses princípios.
- Considere a possibilidade de conversar com alguém de confiança sobre sua situação atual, como um líder da Igreja ou alguém com experiência pessoal ou profissional relacionada à situação que você está enfrentando. Aconselhe-se com essa pessoa a respeito de quais limites ou consequências podem ser necessários e justificados. Além disso, busque a orientação do Pai Celestial por meio da oração. O que você se sente inspirado a fazer?
- Estude e pondere sobre o discurso do élder John K. Carmack "Quando nossos filhos se desencaminham". Pense em como os pais podem demonstrar amor sem tolerar o pecado. Que princípios ensinados nesse discurso se aplicam particularmente a sua situação? Elabore um plano de ação com base na inspiração que receber.
- Reflita sobre os princípios encontrados nestas músicas e nestes hinos: "Ouse ser bom" (*Músicas para Crianças*, p. 80); "O Senhor deu-me um templo" (*Músicas para Crianças,* p. 73); "Nossa humilde prece atende" (*Hinos*, nº 102); "Com amor no lar" (*Hinos*, nº 188); "Faze o bem" (*Hinos*, nº 147).

ANOTAÇÕES

Princípio 9

RENUNCIAR À DESONESTIDADE

"[Nós] rejeitamos as coisas que por vergonha se ocultam, não andando com astúcia nem falsificando a palavra de Deus, mas pela manifestação da verdade recomendando-nos à consciência de todo homem na presença de Deus" (2 Coríntios 4:2).

INCENTIVAR A CONFIANÇA

As escolhas erradas prosperam no segredo e o engano é sua essência. Um momento determinante para nossos entes queridos ocorre quando eles reconhecem o papel que o segredo e o engano desempenham em facilitar as escolhas erradas. Quando nossos entes queridos mentem para nós ou nos enganam e minimizam o mau comportamento, perdemos a confiança neles. Sem confiança, é difícil vencer nosso medo e nossa preocupação sobre o que nossos entes queridos podem fazer em nossa ausência. Por exemplo, se dizem que vão a uma loja, podemos pensar que estão mentindo e que na verdade pretendem fazer alguma coisa errada. A desconfiança cria barreiras em nossa comunicação e em nosso relacionamento. Estamos constantemente preocupados com o que eles estão fazendo e podemos decidir monitorá-los.

Embora possamos não confiar plenamente em nossos entes queridos nesses momentos, podemos confiar no Senhor e em Sua proteção. Ele nos ajuda a lidar corretamente com as muitas preocupações e com os medos que enfrentamos. Ele nos dá segurança por meio de Seu Espírito, que nos ajuda a sentir paz e esperança. Néfi declarou: "Ó Senhor, confiei em ti e em ti confiarei sempre" (2 Néfi 4:34; ver também Alma 58:11).

- Como a confiança no Senhor o ajuda quando você tem dificuldade para confiar em seu ente querido?

INCENTIVAR A HONESTIDADE DE NOSSOS ENTES QUERIDOS

Para muitos de nós, descobrir as más escolhas de nossos entes queridos causa choque e temor. Naturalmente, temos muitas perguntas relativas às ações e ao comportamento deles. Até que ponto estamos sendo enganados? O que mais não sabemos? Ficamos ansiosos para obter respostas e saber a verdade. Muitas vezes, nossos entes queridos estão em fase de negação ou se sentem tão constrangidos e envergonhados que vão falar um pouco de cada vez. Embora seja muito importante que falem a verdade e assumam a responsabilidade pelo que fizeram, a divulgação completa é geralmente um processo que leva tempo, especialmente quando padrões de guardar segredo e enganar estão ocorrendo por um longo período.

É doloroso tomar conhecimento de todos os segredos e das coisas graves que nossos entes queridos fizeram. Talvez não queiramos saber, ou não estejamos prontos para ouvir tudo — pode ser doloroso e nocivo ouvirmos alguns detalhes específicos. Embora seja essencial que ouçamos os fatos, todas as coisas devem ser feitas "com sabedoria e ordem" (Mosias 4:27). As circunstâncias de cada um são diferentes, de acordo com a quantidade de detalhes que vai satisfazer a necessidade da verdade. Um bispo, um amigo, um terapeuta — e, acima de tudo, o Espírito — podem nos guiar para equilibrar o que precisamos saber e o que pode de fato nos magoar. Embora possamos ficar com raiva ou magoados com o que nossos entes queridos contarem, é importante não agir com raiva nem os envergonhar. Lembre-se de que a revelação é parte da recuperação e da cura e que nossos entes queridos podem já estar

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

sentindo vergonha e autodepreciação — sentimentos que precisam ser dominados à medida que progridem em direção à recuperação.

- Que nível de detalhes você precisa a fim de edificar um alicerce de confiança?
- Como você vai decidir o que é importante saber e o que pode ficar sem ser dito?

MANTER UMA COMUNICAÇÃO NORMAL

Pode ser que nossos entes queridos estejam hesitantes ou sem vontade de conversar conosco sobre as dificuldades ou os desafios que estão enfrentando. Do mesmo modo, talvez não estejamos confortáveis para compartilhar nossos sentimentos com eles. Embora isso seja difícil, é possível encontrar maneiras de sermos sinceros e honestos com nossos entes queridos. Tanto nós, quanto eles, seremos beneficiados por conversar regularmente uns com os outros sobre nossa jornada de recuperação e cura. Isso inclui falar sobre os momentos ou as circunstâncias nas quais nossos entes queridos são tentados ou têm uma recaída. O élder Richard G. Scott disse: "O [cônjuge ou familiar] não pode ter segredos que esconde de [seu ente querido]. A confiança em dividir tudo sobre a vida pessoal é uma forte proteção espiritual" ("A santidade da mulher", *A Liahona*, julho de 2000, p. 45).

Pode ser difícil saber quando, com que frequência e que tipo de coisas devemos pedir que nossos entes queridos compartilhem conosco. O método e a frequência de nossa comunicação podem ser diferentes de acordo com nosso papel como cônjuge, como progenitor de um filho menor de idade ou de um filho adulto. De novo, um bispo, um amigo ou conselheiro pode nos ajudar a encontrar o equilíbrio certo. Uma comunicação franca e honesta é o início para reconquistar a confiança. Ao falar com paciência com nossos entes queridos, se eles estiverem dispostos, o Espírito vai nos guiar e amparar.

- Como a comunicação regular, franca e honesta abençoou seu relacionamento com seu ente querido?
- De que maneiras específicas vocês podem melhorar a comunicação?

RECONQUISTAR A CONFIANÇA

Nossos entes queridos talvez precisem aprender a ser novamente honestos e dignos de confiança. Embora possam dizer todas as coisas certas, pode ser mais importante observar as ações deles. Isso pode nos ajudar a entender a sinceridade dos esforços que estão fazendo para se recuperar. Talvez ainda não estejam dispostos a fazer o que é necessário para se recuperarem ou pode ser que tenham uma recaída. Em tais casos, podemos escolher ser pacientes e amá-los, sem demonstrar nossa total confiança neles ainda.

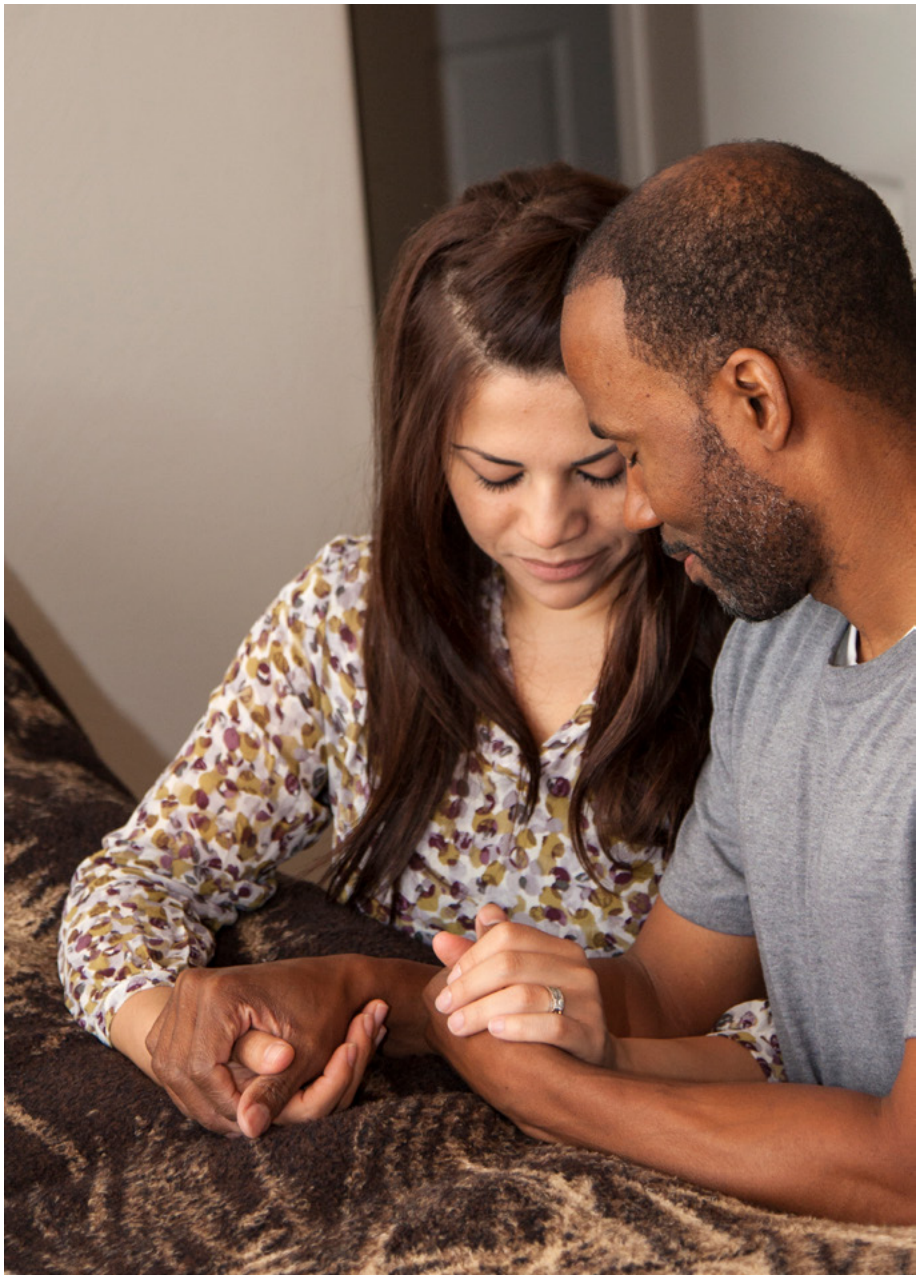
Nossa confiança pode aumentar à medida que observamos nossos entes queridos se aproximarem do Senhor e fazerem progressos significativos na recuperação. Quando são sinceros conosco sobre os momentos difíceis, podemos também começar a acreditar que eles estão sendo sinceros sobre os bons momentos. O Espírito vai nos ajudar a entender quando podemos começar a confiar novamente. Esse processo pode ocorrer gradualmente com o passar do tempo.

Em alguns casos, podemos sentir que nunca vamos conseguir confiar novamente porque fomos muito feridos. Mesmo quando nossos entes queridos são sinceros e confiáveis, nosso medo ou nossa raiva podem nos impedir de confiar. Esse é outro fardo que podemos compartilhar com o Senhor. O consolo e o amparo Dele podem curar nosso coração e tornar possível que confiemos novamente em nossos entes queridos à medida que eles merecerem essa confiança.

- Como o Salvador pode nos ajudar a reconquistar a confiança?
- Quais são os próximos passos no processo de reconquistar a confiança?

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES



Embora possamos ficar com raiva ou magoados com o que nossos entes queridos contarem, é importante não agir com raiva nem os envergonhar. Lembre-se de que a revelação é parte da recuperação e da cura.

RECURSOS PARA ESTUDO ADICIONAL

Estudo do evangelho

Ao estudar os recursos listados a seguir, reflita, em espírito de oração, sobre como você pode aplicar os princípios que eles ensinam.

Tiago 1:19–20 (Seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar.)

Tiago 3:2 (Um homem perfeito não ofende outras pessoas com palavras.)

Mosias 2:32; 3 Néfi 11:29 (Cuidado com a contenda; ela não é do Senhor.)

Alma 12:14 (Nossas palavras nos condenarão.)

Doutrina e Convênios 51:9 (Que todo homem negocie honestamente.)

Doutrina e Convênios 136:23–24 (Que nossas palavras contribuam para a edificação mútua.)

Rosemary M. Wixom, "As palavras que dissermos", *A Liahona*, maio de 2013, p. 81

"Comunicação", *Manual do Aluno do Curso de Casamento Eterno*, Sistema Educacional da Igreja, 2003, p. 31

Aprendizado pessoal e aplicação

As atividades a seguir servem para melhorar seu aprendizado e a aplicação desses princípios. Mantenha um diário de seus pensamentos, seus sentimentos, suas ideias e seus planos para aplicar o que aprendeu. À medida que as necessidades e circunstâncias de sua vida mudarem, a repetição dessas atividades vai lhe proporcionar novas ideias.

- Estude o capítulo intitulado "Comunicação" no *Manual do Aluno do Curso de Casamento Eterno*, p. 31. O que você aprendeu sobre confiança? O que pode ser necessário para que seu ente querido mereça sua confiança novamente? O que você se sente inspirado a fazer?

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

- Leia o artigo de Randy Keyes "Aconselhamento mútuo no casamento" (*A Liahona*, junho de 2012, p. 24). O que você aprendeu sobre a importância de se aconselhar com seu ente querido? Que princípios você aprendeu que podem ajudá-lo? Que mudanças você vai fazer a fim de se aconselhar com mais eficácia com seu ente querido?
- Estude e pondere sobre as escrituras listadas anteriormente. O que o Espírito o ensinou? Como você pode se comunicar melhor com seu ente querido? Que mudanças você sente que precisa fazer?
- Reflita sobre os princípios encontrados nestes hinos: "A verdade é nosso guia" (*Hinos*, nº 172); "Sou um filho de Deus" (*Hinos*, nº 193); "Faz-me andar só na luz" (*Hinos*, nº 199).

Princípio 10

ERGUER AS MÃOS QUE PENDEM

"Portanto, sê fiel; ocupa o cargo para o qual te designei; socorre os fracos, ergue as mãos que pendem e fortalece os joelhos enfraquecidos" (D&C 81:5).

APOIAR EM RETIDÃO

Apoiamos nossos entes queridos em retidão, fortalecendo seus esforços para virem a Cristo e se recuperarem de suas más escolhas. Quando nossos entes queridos fazem más escolhas que resultam em graves consequências, é natural querer protegê-los contra essas consequências. Podemos tentar reparar os danos nós mesmos e fazer a restituição no lugar deles. Em alguns casos, nossa ajuda pode ser muito benéfica e até mesmo salvar vidas, no entanto devemos ter cuidado para não apoiar suas escolhas erradas ou permitir que cometam pecados. Se cairmos na armadilha de resgatá-los constantemente, podemos dificultar sua recuperação e fazer com que demorem para pedir ajuda ao Senhor.

É importante lembrar que o Senhor não pode encarar "o pecado com o mínimo grau de tolerância" (D&C 1:31). O fato de enfrentar as consequências negativas de suas ações pode ajudar nossos entes queridos a decidir que devem mudar (ver Lucas 15:17). O profeta Alma aconselhou

ANOTAÇÕES

seu filho: "Eu não insistiria em teus crimes, para atormentar-te a alma, se não fosse para o teu bem" (Alma 39:7). Somos todos responsáveis por nossas palavras, nossos atos e nossos pensamentos (ver Mosias 4:30); não podemos tirar a responsabilidade de nossos entes queridos por suas ações. Somente por meio do arrependimento e da obediência aos mandamentos eles podem ser curados, receber o perdão por seus erros e se erguer sem culpa perante o Senhor.

- Por que é importante que seu ente querido assuma a responsabilidade por suas próprias ações?
- Como você pode saber se está realmente apoiando seu ente querido na recuperação, em vez de concordar com o mau comportamento dele?

DAR NOSSO APOIO E INCENTIVO

Nossos entes queridos enfrentam muitas provações em seus esforços para se recuperarem. Eles podem se sentir abatidos, imperfeitos e indignos do amor de Deus e de nosso amor. Podem perder a esperança de se tornarem limpos novamente. A fim de mudar, eles precisam de esperança no futuro e da garantia de que o esforço exigido vale a pena. Nosso papel não é o de nos recuperarmos por eles, mas incentivá-los e amá-los enquanto progridem em direção à recuperação. Expressar nossa fé no Salvador e apoiar nossos entes queridos em seus esforços sinceros de mudar pode ajudá-los a progredir em direção à recuperação.

O Salvador é o exemplo perfeito de apoio e incentivo. Ele era "[cheio] de compaixão" para com aqueles ao Seu redor (ver 3 Néfi 17:6; Mateus 9:36; 14:14). A irmã Barbara Thompson, que foi conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro, explicou: "Ter compaixão significa sentir amor e misericórdia por alguém. Significa ser solidário e desejar aliviar o sofrimento alheio. Significa mostrar bondade e carinho ao próximo" ("E apiedai-vos de alguns, usando de discernimento", *A Liahona*, novembro de 2010, p. 119). Quando somos compassivos, esforçamo-nos para entender a vergonha ou o desespero que nossos entes queridos possam vir a sentir e considerar todos os esforços que estão fazendo. "[Carregamos] os fardos uns dos outros, (...) [choramos] com os que choram (...) e [consolamos] os que necessitam de consolo"

(Mosias 18:8–9). Ter compaixão não significa que apoiamos suas más escolhas ou desculpamos seu comportamento. No entanto, estendemos a mão amorosa e oferecemos incentivo.

- Por que é importante mostrar compaixão ao apoiar seu ente querido?
- Como você pode expressar sua compaixão?

CONTINUAR A MINISTRAR

Nossos entes queridos são responsáveis por sua própria recuperação e talvez ainda não estejam prontos para receber nosso apoio. Em alguns casos, podem até rejeitar nossos esforços para ajudar ou se ressentir deles. Podemos nos sentir desanimados e impotentes quando vemos que continuam fazendo escolhas erradas. Mas ainda podemos amá-los e orar por eles. Falando sobre aqueles que estão se debatendo espiritualmente, o Senhor nos aconselhou a não os expulsar, mas a "continuar a ministrar; porque não sabeis se eles irão voltar e arrepender-se e vir a mim com toda a sinceridade de coração e eu irei curá-los; e sereis vós o meio de levar-lhes salvação" (3 Néfi 18:32). Esperar pacientemente pode ser a melhor estratégia em algumas situações.

Enquanto isso, podemos orar por nossos entes queridos e apoiá-los de forma apropriada. O Senhor usa nossas orações e nossa fé para abençoar nossos entes queridos. O élder Robert D. Hales disse que "fé, orações e empenho" de um membro da família "serão consagrados para o bem de seus [entes queridos]" ("Com todo o sentimento de um terno Pai: Uma mensagem de esperança às famílias", *A Liahona*, maio de 2004, p. 88). Nossos entes queridos talvez nem sempre escolham mudar o comportamento destrutivo, mas sabemos que nossas orações por eles são ouvidas por um Pai Celestial amoroso.

- Como você pode agir em relação a um ente querido que não parece pronto ou disposto a aceitar seu apoio?

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

SERVIR AO PRÓXIMO

Quando nossos desafios parecerem insuperáveis ou nossa situação parecer sem esperança, podemos encontrar a renovação espiritual servindo ao próximo. O serviço oferece uma oportunidade de olhar para além de nossas dificuldades ou nossos desafios pessoais. É claro que não podemos servir a todos e devemos ter cuidado para não correr mais rápido do que nossas forças o permitam (ver Mosias 4:27). No entanto, até mesmo os atos mais simples podem abençoar e incentivar o próximo — e elevar nosso próprio espírito. Ajudar o próximo é também uma maneira de mostrar nosso amor e nossa gratidão ao Pai Celestial e ao Salvador. Sabemos que, "quando estais a serviço de vosso próximo, estais somente a serviço de vosso Deus" (Mosias 2:17). O élder M. Russell Ballard ensinou que o Espírito pode ser nosso guia nesses esforços: "Em todo nosso serviço, precisamos estar receptivos aos sussurros do Espírito Santo. A voz mansa e delicada vai indicar-nos quem necessita de nossa ajuda e o que podemos fazer para ajudá-los" ("Encontrar alegria no serviço amoroso", *A Liahona*, maio de 2011, p. 48).

- De que maneira servir ao próximo o ajudou a suportar seus próprios desafios e dificuldades?
- Que oportunidades você tem para servir?
- Como o Espírito o guia em seus esforços para servir?

A fim de mudar, eles precisam de esperança no futuro e da garantia de que o esforço exigido vale a pena. Nosso papel não é o de nos recuperarmos por eles, mas incentivá-los e amá-los enquanto progridem em direção à recuperação.

RECURSOS PARA ESTUDO ADICIONAL

Estudo do evangelho

Ao estudar os recursos listados a seguir, reflita, em espírito de oração, sobre como você pode aplicar os princípios que eles ensinam.

Mosias 18:8–10 (Fizemos convênio de carregar os fardos uns dos outros.)

Mosias 18:29; 3 Néfi 26:19 (Os nefitas cuidavam das necessidades e das carências materiais e espirituais uns dos outros.)

3 Néfi 18:23, 30–32 (À medida que continuamos a ministrar, podemos ajudar a levar a salvação às pessoas.)

David L. Beck, "Seu dever sagrado de ministrar", *A Liahona*, maio de 2013, p. 55

"Responsabilidades familiares", *Princípios do Evangelho*, 2011, p. 221

"Enfrentar as dificuldades do casamento", *Relacionamento Conjugal e Familiar: Manual do Professor*, 2001, p. 18

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

"Receber e oferecer ajuda durante a recuperação", OvercomingPornography.org

Vídeo: "Ministrar a Outras Pessoas"

Vídeo: "Cuidar do Indivíduo"

Vídeo: "A Missão dos Anjos"

Aprendizado pessoal e aplicação

As atividades a seguir servem para melhorar seu aprendizado e a aplicação desses princípios. Mantenha um diário de seus pensamentos, seus sentimentos, suas ideias e seus planos para aplicar o que aprendeu. À medida que as necessidades e circunstâncias de sua vida mudarem, a repetição dessas atividades vai lhe proporcionar novas ideias.

- Assista a um ou mais dos seguintes vídeos: "Ministrar a Outras Pessoas", "Cuidar do Indivíduo" ou "A Missão dos Anjos". O que você aprendeu? Como você pode apoiar o crescimento espiritual de alguém? O que você se sente inspirado a fazer?
- Estude e pondere "Responsabilidades familiares" e "Enfrentar as dificuldades do casamento". Que princípios ensinados você sente que são importantes para orientá-lo ao apoiar o crescimento espiritual de seu ente querido? Como você pode ministrar melhor a ele ou ela?
- Estude "Receber e oferecer ajuda durante a recuperação" no site OvercomingPornography.org. O que você aprendeu? O que sentiu? Como você vai aplicar o que aprendeu para apoiar melhor seu ente querido?
- Reflita sobre os princípios encontrados nestes hinos: "Sempre que alguém nos faz o bem" (*Hinos*, nº 145); "Neste mundo" (*Hinos*, nº 136).

Princípio 11

SUPORTAR TODAS ESTAS COISAS COM PACIÊNCIA

"Porque sei que estiveste preso; sim, (...) suportaste todas estas coisas com paciência, porque o Senhor estava contigo; e agora sabes que o Senhor te livrou" (Alma 38:4).

RECONHECER QUE A RECUPERAÇÃO É UM PROCESSO

O élder David A. Bednar ensinou que a mudança espiritual "não ocorre de imediato ou de uma só vez; é um processo contínuo, não um evento isolado. Linha sobre linha e preceito sobre preceito, gradualmente e de maneira quase imperceptível, nossos motivos, nossos pensamentos, nossas palavras e ações entram em harmonia com a vontade de Deus. Essa fase do processo de transformação exige tempo, persistência e paciência" ("Necessário vos é nascer de novo", *A Liahona*, maio de 2007, p. 21). Da mesma forma, todas as mudanças requerem energia e esforço contínuo. Nossos entes queridos devem passar por um processo de mudança emocional, espiritual e física, e esse processo requer tempo e paciência.

O manual *Pregar Meu Evangelho*, 2004, ensina sobre o processo de recuperação:

ANOTAÇÕES

"O arrependimento envolve um processo emocional e físico. As pessoas precisam parar de agir da maneira como estavam acostumadas a agir. As ações indesejáveis precisam ser substituídas por um comportamento sadio e adequado.

Portanto, tanto o arrependimento quanto a recuperação podem levar tempo. Às vezes, os conversos, mesmo aqueles que têm as melhores intenções, cedem à tentação enquanto estão progredindo para um nível maior de autodisciplina. (...)

Por meio do batismo e da confirmação, as pessoas recebem o dom do Espírito Santo, que fortalecerá sua capacidade de vencer esses desafios. Porém, o batismo e a confirmação talvez não eliminem inteiramente os desejos emocionais e físicos que acompanham esses comportamentos. Mesmo que a pessoa tenha algum sucesso a princípio, será necessária uma cura emocional maior para que ela se arrependa plenamente e se recupere" (p. 203).

- Como essas verdades sobre o arrependimento e a recuperação influenciam seus esforços para apoiar a recuperação de seu ente querido?

REAGIR À RECAÍDA DE MODO ADEQUADO

A recaída ocorre quando uma pessoa volta a fazer más escolhas depois da recuperação parcial. Ela é muito comum e pode variar de um único incidente para um retorno completo aos padrões anteriores. Uma vez que a recaída é tão comum, alguns podem racionalizar dizendo que ela faz parte da recuperação, desde que eles estejam fazendo o seu melhor. No entanto, é importante lembrar que a recaída não é parte do processo de recuperação. Devemos ter cuidado para não tolerar desculpas de nossos entes queridos ou justificativas para suas escolhas erradas. A recaída crônica indica que nossos entes queridos ainda não se recuperaram totalmente. Isso pode significar que precisam fazer um esforço maior e receber um tratamento mais intensivo. Talvez seja necessário estabelecer mais restrições ou limites a eles. Se nossos entes queridos tentam minimizar a gravidade de uma recaída, nossa perspectiva clara e honesta pode ajudá-los a ver que estão enganando a si mesmos e precisam de ajuda adicional.

Quando eles têm uma recaída, podemos sentir desesperança, dúvida, baixa autoestima e raiva. Esses sentimentos podem ser intensos e, às vezes, angustiantes. Mesmo que esse assunto não seja novo para nós, a dor ainda pode ser recente e intensa. E, às vezes, quando nossos entes queridos têm uma recaída depois de um tempo considerável em recuperação, a desesperança e a dor podem se tornar ainda mais intensas. Parte de nossa cura é aprender a lidar com os sentimentos dolorosos que surgem devido às escolhas erradas de nossos entes queridos e superá-los. Podemos usar as técnicas saudáveis que aprendemos para lidar com os problemas e os limites que estabelecemos até agora em nossa jornada e construir sobre esse alicerce. Também podemos buscar aqueles que nos amam e estão nos apoiando. Podemos entregar nosso coração ao Senhor e confiar Nele para remover nossos fardos e nos proporcionar Sua paz. As recaídas de nossos entes queridos não precisam nos desesperar devido a nosso relacionamento com o Salvador Jesus Cristo.

É importante reagir à recaída deles de modo adequado, não só para nos ajudar em nossa cura, mas também para ajudá-los em sua recuperação. Permitir ou ignorar o comportamento deles pode perpetuar seu comportamento e aumentar nosso sofrimento. Eles precisam entender que nós os amamos, mas não podemos tolerar suas escolhas erradas contínuas e a racionalização de suas decisões. Podemos reagir de forma amorosa e honesta às recaídas e às racionalizações para ajudá-los a compreender como suas ações afetam a nós e a eles próprios. Podemos apoiar outras pessoas com “amor não fingido” (D&C 121:41) e, ao mesmo tempo, comunicar com clareza nossos sentimentos de reprovação sobre seu comportamento “quando [movidos] pelo Espírito Santo; e depois, mostrando então um amor maior” (D&C 121:43).

- Como Deus o tem ajudado ao lidar com as recaídas de seu ente querido?
- Como você pode reagir à recaída de modo adequado?

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

AJUDAR NOSSOS ENTES QUERIDOS EM SUAS RECAÍDAS

Enquanto alguns tentam justificar sua recaída, outros se tornam excessivamente desanimados e desistem se tiverem uma recaída, acreditando equivocadamente que destruíram todo o seu progresso rumo à recuperação. Mas uma recaída não anula todos os esforços deles rumo à recuperação. O progresso pode ainda estar acontecendo de outras formas, tal como a honestidade sobre seus desafios ou a frequência ou intensidade de suas recaídas. Eles precisam aprender com os erros, corrigi-los e seguir adiante. Nosso incentivo e apoio são vitais nesse processo. Nossos entes queridos precisam de nós para reconhecer o progresso que estão fazendo e ajudá-los a continuar em direção à recuperação. Embora não possamos discernir se eles estão totalmente arrependidos ou não, podemos testificar que o Senhor quer perdoá-los e que ainda há esperança, e podemos incentivá-los a trabalhar com seus líderes eclesiásticos, com as pessoas de apoio e outros que podem ajudá-los melhor. A recuperação bem-sucedida é possível para aqueles que são humildes e têm fé em Jesus Cristo, enquanto continuam a trabalhar mediante seus desafios e a fazer mudanças duradouras na vida.

- Como você pode apoiar seu ente querido durante uma recaída?

Nosso incentivo e apoio são vitais. (...) [Eles] precisam de nós para reconhecer o progresso que estão fazendo e para ajudá-los a continuar em direção à recuperação.

RECURSOS PARA ESTUDO ADICIONAL

ANOTAÇÕES

Estudo do evangelho

Ao estudar os recursos listados a seguir, reflita, em espírito de oração, sobre como você pode aplicar os princípios que eles ensinam.

Ezequiel 3:21; Efésios 6:18; Doutrina e Convênios 88:81 (Nossas advertências podem fortalecer nossos entes queridos.)

Doutrina e Convênios 121:8 (Se suportarmos bem nossas adversidades, Deus nos exaltará no alto.)

David A. Bednar, "Vigiar com toda a perseverança", *A Liahona*, maio de 2010, p. 40

Craig A. Cardon, "O Salvador quer perdoar", *A Liahona*, maio de 2013, p. 15

James E. Faust, "O poder de mudar", *A Liahona*, novembro de 2007, p 122

Dieter F. Uchtdorf, "Prosseguir com paciência", *A Liahona*, maio de 2010, p. 56

Seções: "Arrependimento e recuperação do vício", "Ajudar as pessoas a compreender o arrependimento e a recuperação do vício", *Pregar Meu Evangelho*, 2018, pp. 203–205

Vídeo: "Prosseguir com Paciência"

Aprendizado pessoal e aplicação

As atividades a seguir servem para melhorar seu aprendizado e a aplicação desses princípios. Mantenha um diário de seus pensamentos, seus sentimentos, suas ideias e seus planos para aplicar o que aprendeu. À medida que as necessidades e circunstâncias de sua vida mudarem, a repetição dessas atividades vai lhe proporcionar novas ideias.

- Estude e pondere sobre o discurso do presidente James E. Faust "O poder de mudar" e as seções "Arrependimento e recuperação do vício", "Ajudar as pessoas a compreender o arrependimento e a recuperação do vício" (pp. 203–205) de *Pregar Meu Evangelho*. O que você aprendeu sobre o processo de recuperação? Quais são suas

ANOTAÇÕES

expectativas de recuperação de seu ente querido? O que você pode fazer para ajudá-lo a ter sucesso durante e depois de uma recaída?

- Estude e pondere sobre o discurso do presidente Dieter F. Uchtdorf "Prosseguir com paciência" ou assista ao vídeo "Prosseguir com Paciência". Por que é importante que você e seu ente querido sejam pacientes durante o processo de recuperação? Como o Senhor pode ajudá-lo a ser paciente? O que as palavras do presidente Uchtdorf lhe ensinam sobre como reagir à recaída de modo adequado?
- Estude e pondere sobre o discurso do élder David A. Bednar "Vigiar com toda a perseverança". O que o élder Bednar ensina que pode ajudar você e seu ente querido a ficarem atentos aos sinais de uma possível recaída? Que tipo de ajuda seu ente querido pediu? O que vocês vão fazer para trabalhar melhor juntos e ajudar um ao outro?
- Faça a seguinte atividade do manual *Pregar Meu Evangelho* (página 206) e reflita sobre o que seu ente querido pode estar enfrentando enquanto se esforça para se recuperar: "Pense em algum hábito que você tenha — algo que faz frequentemente, sem pensar, como estalar as juntas dos dedos, arrumar a posição dos óculos, comer demais ou dormir até tarde. Agora, esforce-se para passar um dia inteiro sem fazer isso. Se tiver sucesso, faça esse mesmo esforço durante uma semana inteira". Imagine como é ainda mais difícil para seu ente querido vencer o comportamento compulsivo do que é para você desistir de um mau hábito que não cause dependência. Como essa experiência vai ajudá-lo a apoiar seu ente querido na recuperação? Escreva sobre sua experiência em seu diário.
- Reflita sobre os princípios encontrados nestes hinos: "Firmes segui" (*Hinos*, nº 41); "Sê humilde" (*Hinos*, nº 74); "Se tenho fé" (*Hinos*, nº 53).

Princípio 12

MINHA PAZ VOS DOU

"Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vô-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize" (João 14:27).

ENCONTRAR PAZ

Quando confrontados com as consequências das más escolhas de nossos entes queridos, podemos reclamar ou nos tornar amargos. Às vezes, nos perguntamos: "Por que isso tinha de acontecer comigo?", "Por que tenho de sofrer com isso agora?" ou "O que fiz para merecer isso?" Mesmo que essas perguntas possam a princípio dominar nossos pensamentos e absorver nossa energia, podemos optar por reagir de forma diferente às nossas circunstâncias. Podemos nos perguntar: "O que o Senhor quer que eu aprenda com isso?", "O que Ele quer que eu faça?, A quem posso servir?" e "Como posso me lembrar de minhas bênçãos?" O Pai Celestial nos ama e quer que fiquemos livres das consequências das más escolhas de nossos entes queridos. É importante lembrar que Ele não nos deu essas provações — pelo contrário, elas são o resultado das más escolhas de nossos entes queridos. Mas o Pai Celestial pode usar nossas provações para nos ajudar a crescer, a progredir e a nos tornar mais semelhantes a Ele (ver D&C 122).

ANOTAÇÕES

À medida que exercitamos a fé, podemos sentir a influência purificadora e a paz de Seu Espírito, e Ele vai substituir "grinalda por cinza" (Isaías 61:3).

Ao clamarmos ao Senhor, Ele vai nos abençoar e nos consolar de maneiras significativas. Embora nem sempre recebamos exatamente o que pedimos, o Senhor ainda assim está nos abençoando. O povo de Alma não foi imediatamente libertado da escravidão, mas "o Senhor fortaleceu-os para que pudessem carregar seus fardos" (Mosias 24:15). Com a ajuda do Senhor, podemos encontrar a paz.

- O que você vai fazer para encontrar a paz?
- Como você encontrou a paz do Pai Celestial e do Salvador?

CONCEDER O PERDÃO

Parte do processo de perdoar inclui abandonar os fardos que nos impedem de sentir a paz do Salvador. O presidente Gordon B. Hinckley disse: "Um espírito de perdão e uma atitude de amor e compaixão para com aqueles que nos ofenderam é a própria essência do evangelho de Jesus Cristo" ("De vós se requer que perdoeis", *A Liahona*, novembro de 1991, p. 3). Encontraremos a cura ao perdoarmos aos outros. O presidente James E. Faust ensinou: "É preciso humildade para fazer isso, mas, se nos ajoelharmos e pedirmos ao Pai Celestial que nos conceda a disposição de perdoar, Ele nos ajudará. O Senhor exige que '[perdoemos] a todos os homens' (D&C 64:10) para nosso próprio bem, porque 'o ódio retarda o crescimento espiritual' (Orson F. Whitney, *Gospel Themes*, 1914, p. 144). Somente quando nos livramos do ódio e da amargura é que o Senhor pode consolar nosso coração" ("O poder de cura do perdão", *A Liahona*, maio de 2007, p. 69).

O perdão não significa que toleramos as más escolhas de nossos entes queridos ou que permitimos que eles nos maltratem. Mas o perdão nos permite avançar espiritual, emocional e fisicamente. Assim como nossos entes queridos estão no cativeiro, nossa falta de vontade de perdoar pode nos manter cativos. Ao perdoarmos, abandonamos sentimentos que, nas palavras do presidente Thomas S. Monson, têm o poder de "germinar, espalhar-se e acabar destruindo" (ver "Cunhas ocultas", A Liahona, julho de 2002, p. 21). Dessa forma, eliminamos as barreiras para ter o Espírito com

mais abundância e continuar no caminho do discipulado. Como o presidente Dieter F. Uchtdorf nos lembra: "O céu está cheio de pessoas que têm em comum o seguinte: Elas foram perdoadas. E elas perdoam" ("Os misericordiosos obterão misericórdia", A Liahona, maio de 2012, p. 77).

- De que maneira o perdão o tem abençoado?

BUSCAR A AJUDA DE DEUS PARA PERDOAR

Quando o perdão parece estar além de nossa capacidade, podemos contar com o Salvador para ajudar a mudar nosso coração e nos conceder o dom da caridade. Pode ser bem difícil perdoar alguém quando somos injustiçados ou magoados, especialmente quando essas ofensas se repetem regularmente. Mas isso faz parte do que significa ser discípulo de Cristo. O presidente Uchtdorf ensinou:

"Jesus disse que é fácil amar a quem nos ama; até mesmo os iníquos conseguem isso. Porém, Jesus Cristo ensinou uma lei mais elevada. (...) 'Amai vossos inimigos, bendizei os que vos maldizem, fazei bem aos que vos odeiam, e orai pelos que vos maltratam e vos perseguem.' (...)

O puro amor de Cristo pode remover as escamas de ressentimento e a ira de nossos olhos, permitindo-nos ver os outros da maneira que o Pai Celestial vê a nós" ("Os misericordiosos obterão misericórdia", p. 76).

Talvez precisemos ser pacientes com nós mesmos ao trabalharmos para perdoar nossos entes queridos. O presidente Faust disse:

"A maioria de nós precisa de tempo para lidar com a dor e a perda. Podemos encontrar todo tipo de motivo para adiar o perdão. Um desses motivos é esperar que o ofensor se arrependa para depois perdoá-lo. Mas essa demora faz com que deixemos de usufruir a paz e a felicidade que poderíamos ter. A insensatez de reviver mágoas antigas não nos traz felicidade. (...)

Se pudermos perdoar de coração aqueles que nos causaram dor e mágoa, passaremos a desfrutar de um grau mais elevado de autoestima e bem-estar" ("O poder de cura do perdão", p. 68). Se confiarmos no Senhor e buscarmos Sua ajuda, Ele pode nos ajudar a perdoar, assim como Ele faz.

- Quando Deus o ajudou a perdoar?
- Como Deus pode ajudá-lo a perdoar agora?

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

"Um espírito de perdão e uma atitude de amor e compaixão para com aqueles que nos ofenderam é a própria essência do evangelho de Jesus Cristo." — Presidente Gordon B. Hinckley

RECURSOS PARA ESTUDO ADICIONAL

Estudo do evangelho

Ao estudar os recursos listados a seguir, reflita, em espírito de oração, sobre como você pode aplicar os princípios que eles ensinam.

Mateus 18:21–35 (Devemos perdoar os outros assim como o Senhor nos perdoa livremente.)

Lucas 7:36–50 (Podemos sentir o amor do Salvador quando somos perdoados.)

Alma 5:12–14 (O Senhor pode realizar uma poderosa mudança em nosso coração.)

Doutrina e Convênios 45:3–5 (Graças ao sacrifício expiatório de Cristo, podemos ser perdoados.)

Doutrina e Convênios 64:10 (Recebemos o mandamento de perdoar a todas as pessoas.)

James E. Faust, "O poder de cura do perdão", *A Liahona*, maio de 2007, p. 67

Yoshihiko Kikuchi, "O poder de cura", *A Liahona*, março de 2011, p. 18

Richard G. Scott, "Como curar as devastadoras consequências dos maus-tratos e do abuso", *A Liahona*, março de 2014, p. 46

Dieter F. Uchtdorf, "Os misericordiosos obterão misericórdia", *A Liahona*, maio de 2012, p. 70

Vídeo: "Perdão: Meu Fardo Tornou-se Leve"

Vídeo: "Aconteça o Que Acontecer, Desfrute"

Aprendizado pessoal e aplicação

As atividades a seguir servem para melhorar seu aprendizado e a aplicação desses princípios. Mantenha um diário de seus pensamentos, seus sentimentos, suas ideias e seus planos para aplicar o que aprendeu. À medida que as necessidades e circunstâncias de sua vida mudarem, a repetição dessas atividades vai lhe proporcionar novas ideias.

- Estude e reflita sobre o discurso do presidente Dieter F. Uchtdorf "Os misericordiosos obterão misericórdia" e identifique princípios sobre o perdão. O que você aprendeu? Como o Senhor o ajudará a perdoar seu ente querido? O que você se sente inspirado a fazer?
- Assista ao vídeo: "Perdão: Meu Fardo Tornou-se Leve". O que você aprendeu sobre perdão? Como o perdão será uma bênção para você? Como o perdão pode ser uma bênção para seu ente querido?
- Responda as seguintes perguntas: "Por que às vezes é difícil perdoar? Como podemos superar essas dificuldades?" Procure mais compreensão para responder a essas perguntas no discurso do élder Yoshihiko Kikuchi "O poder de cura". Pondere sobre como o Senhor ajudou outras pessoas a perdoar e como Ele pode ajudá-lo. Registre seus pensamentos em seu diário.
- Assista ao vídeo "Aconteça o Oue Acontecer, Desfrute". O que você aprendeu que se aplica à sua situação atual? Como você pode suportar bem? Qual é o propósito da adversidade? Como você pode encontrar paz em meio à aflição?
- Estude o discurso do élder Richard G. Scott "Como curar as devastadoras consequências dos maus-tratos e do abuso" e pondere sobre a seguinte passagem: "Durante a longa recuperação de uma

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

grande cirurgia, o paciente aguarda a cura completa com paciência, confiando no cuidado de outras pessoas. Ele nem sempre entende a importância do tratamento prescrito, mas sua obediência torna a recuperação mais rápida. O mesmo acontece com o esforço para curar as cicatrizes do abuso. (...) Você não pode apagar o que foi feito, mas pode perdoar (ver D&C 64:10). O perdão cura feridas terríveis e trágicas, pois permite que o amor de Deus purifique seu coração e sua mente do veneno do ódio. Ele limpa de sua consciência o desejo de vingança. Abre espaço para o amor do Senhor que purifica, cura e restaura" ("Como curar as devastadoras consequências dos maus-tratos e do abuso", *A Liahona*, março de 2014, pp. 48–49). O que você aprendeu sobre perdão com as palavras do élder Scott? Como isso se relaciona com sua capacidade de oferecer o perdão ao seu ente querido?

- Reflita sobre os princípios encontrados nestes hinos e nesta música: "Onde encontrar a paz?" (*Hinos*, nº 73); "Ó Pai Celeste" (*Hinos*, nº 64); "Mestre, o mar se revolta" (*Hinos*, nº 72); "Com fervor fizeste a prece?" (*Hinos*, nº 83); "Faze-me, ó Pai, perdoar" (*Músicas para Crianças*, p. 52).

APÊNDICE—Apoio durante a recuperação

FONTES DE APOIO PARA PARTICIPANTES E SEUS FAMILIARES

Receber amor e apoio dos outros é essencial para ajudá-lo a superar hábitos destrutivos. Relacionar-se com outras pessoas não só provê o estímulo que você precisa, mas também o ajuda a se lembrar de que é digno de amor sendo filho de Deus. À medida que procura o apoio de seus irmãos e suas irmãs espirituais, você lhes permite praticar atributos cristãos quando interagirem com você. Ao fazerem isso, eles seguem a admoestação do Salvador de "socorrer os fracos, erguer as mãos que pendem e fortalecer os joelhos enfraquecidos" (ver D&C 81:5).

Ao usar os 12 passos para a recuperação e buscar o apoio de outras pessoas, você vai se beneficiar das seguintes fontes de apoio:

1. *Pai Celestial, Jesus Cristo e Espírito Santo.* O Pai Celestial, Jesus Cristo e o Espírito Santo são nossas maiores fontes de apoio. A recuperação e a cura se tornam possíveis por meio de Jesus Cristo e Sua Expiação. No Livro de Mórmon, o profeta Alma ensina que Cristo "tomará sobre si as suas enfermidades, para que se lhe encham de misericórdia as entranhas, segundo a carne, para que saiba, segundo a carne, como socorrer seu povo, de acordo com suas enfermidades" (Alma 7:12). Você se sentirá amparado e nutrido quando humildemente buscar o Pai Celestial e Seu Filho, Jesus Cristo. É importante não negligenciar a ajuda do Salvador. Ele nos ensinou: "Eu sou o caminho, e a verdade, e a vida" (João 14:6). O Espírito Santo pode nos dar consolo, paz e força espiritual para seguir em frente.

2. *Familiares.* Os membros da família podem ser uma fonte de apoio, oferecendo amor e aceitação ao aplicar os mesmos 12 passos e os princípios do evangelho na vida deles. Todos podem se beneficiar quando aprendem e aplicam os princípios do evangelho ensinados no *Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência* e no *Guia de Apoio: Ajuda para Cônjuges e Familiares de Pessoas em Recuperação*. (*Observação*: Os participantes podem decidir não compartilhar seus históricos pessoais com familiares imediatos ou com pessoas que podem ser magoadas por ouvir esses relatos. Embora nem todos os familiares tenham condições emocionais para proporcionar consolo, aqueles que puderem serão abençoados por isso.)

3. *Amigos.* Os amigos podem dar amor e apoio quando você conversa com eles sobre suas dificuldades mesmo se você confidenciar ou não seus problemas. A coragem deles pode ajudá-lo a saber quando precisa mudar e pode ajudá-lo a seguir em frente em sua recupe-

ANOTAÇÕES

ração. Você pode se lembrar de que é digno e valoroso quando eles se importam o suficiente para apoiá-lo em suas dificuldades.

4. *Líderes eclesiásticos.* Os líderes eclesiásticos podem ser um apoio durante o processo de recuperação. Nunca se esqueça ou subestime o poder da liderança do sacerdócio. "Embora só o Senhor possa perdoar pecados, esses líderes do sacerdócio [bispos e presidentes de ramo, estaca e missão] têm um papel importante no processo de arrependimento" (ver *Sempre Fiéis: Tópicos do Evangelho*, 2004, p. 21). Mas os líderes do sacerdócio da estaca e da ala não são seu único apoio; um líder do quórum, da Sociedade de Socorro, um ministrador ou uma ministradora dedicados também podem guiá-lo e nutri-lo. O presidente Joseph F. Smith disse: "Não conheço um dever que seja mais sagrado ou mais necessário, se for realizado da maneira correta, do que os deveres dos mestres que visitam a casa das pessoas, que oram com elas, que as admoestam a viver com virtude, honra, união, amor, fé e fidelidade à causa de Sião" (em Conference Report, abril de 1915, p. 140). O élder L. Tom Perry também ensinou: "O mestre familiar é a primeira linha de defesa para cuidar da unidade [familiar] e fortalecê-la" ("Ensino familiar, um chamado sagrado", *A Liahona*, abril de 1979, p. 116).

5. *Reuniões de recuperação.* As reuniões de recuperação oferecem apoio em um ambiente de grupo. Os participantes incluem: os missionários ou voluntários dos Serviços Familiares da Igreja, os facilitadores com experiência em recuperação e outros que estejam praticando os princípios para a recuperação. Nessas reuniões, os participantes escutam outras pessoas descreverem como elas aplicam os princípios e as práticas. Compartilhar experiências de recuperação pessoal pode ajudá-lo a trabalhar em direção à recuperação e ter esperança de que ela é possível.

6. *Terapeutas profissionais.* Os terapeutas são fontes frequentes de ideias e perspectiva para os que estão lidando com escolhas autodestrutivas. Ao buscar ajuda profissional, os membros da Igreja devem escolher alguém que apoie os princípios do evangelho.

7. *Pessoas de apoio.* As pessoas de apoio são aquelas que podem caminhar a seu lado enquanto você se esforça para encontrar a paz. Particularmente, uma pessoa de apoio com experiência nos 12 passos para a recuperação pode ser útil porque superou a negação

e os outros desafios. Graças a essa experiência, a pessoa de apoio geralmente é capaz de reconhecer a desonestidade que aprisiona aqueles com comportamentos compulsivos e entender as outras dificuldades que eles enfrentam. As pessoas de apoio ajudam aqueles em recuperação a "colocar [sua] vida em perspectiva e a não [exagerarem] nem [minimizarem sua] responsabilidade" (*Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência*, p. 29). Quando a pessoa de apoio é alguém que se esforçou para superar um comportamento compulsivo, tanto o doador quanto o recebedor do apoio são abençoados, progredindo em sua própria recuperação. Dar e receber apoio é um dos benefícios de participar do programa de recuperação de dependências e pode ajudar na prevenção de uma recaída.

ANOTAÇÕES

A IMPORTÂNCIA DAS PESSOAS DE APOIO

O apoio na recuperação de comportamentos compulsivos é muito importante e ter uma pessoa de apoio na qual você possa confiar pode ser uma parte essencial do recebimento desse apoio. O presidente Gordon B. Hinckley enfatizou com frequência a importância de ter alguém a quem recorrer em qualquer situação na vida. Ele aconselhou os membros a ter "um amigo na Igreja a quem [possam] recorrer, que caminhe a seu lado, que responda a suas perguntas, que compreenda seus problemas" ("Um perfeito esplendor de esperança: Para os membros novos da Igreja", *A Liahona*, outubro de 2006, p. 4). As pessoas que estão se recuperando de comportamentos compulsivos precisam exatamente desse tipo de amigo. Além disso, o presidente Hinckley aconselhou: "Digo a vocês que procurem seus amigos entre os membros da Igreja. Unam-se e fortaleçam um ao outro. E, quando a tentação vier, vocês terão alguém com quem contar, alguém para abençoá-los e fortalecê-los quando precisarem. É para isso que a Igreja existe, para que ajudemos uns aos outros em momentos de fraqueza a fim de permanecermos firmes, eretos, verdadeiros e bons" (discurso proferido na Conferência Regional de Eugene, Oregon, 15 de setembro de 1996; "Excerpts from Recent Addresses of President Gordon B. Hinckley", *Ensign*, julho de 1997, p. 73). O presidente Thomas S. Monson igualmente ensinou: "Podemos nos fortalecer uns aos outros; temos a capacidade de perce-

ANOTAÇÕES

ber o que passa despercebido. Se tivermos olhos para ver, ouvidos para ouvir e coração para conhecer e sentir, poderemos estender a mão e resgatar aqueles que estão sob nossa responsabilidade" ("O chamado para servir", *A Liahona*, janeiro de 2001, p. 58).

Viver em recuperação exige honestidade absoluta. Negação e isolamento são características de más escolhas. É fácil se enquadrar nesses comportamentos sem o apoio e a perspectiva de outras pessoas e fica difícil conseguir progressos duradouros e estáveis na recuperação. É importante buscar o auxílio de pessoas que deem apoio de forma apropriada e eficaz tão logo seja possível. "Sendo humilde e sincero e pedindo a ajuda de Deus e de outras pessoas, você pode vencer [suas fraquezas com a ajuda do Salvador]" (*Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência*, p. vi).

ESCOLHER UMA PESSOA DE APOIO

No programa da Igreja, como em outros programas de recuperação de 12 passos, não há pessoas de apoio específicas designadas a você. Decidir quando e a quem pedir apoio é uma decisão pessoal. Pode ser difícil inicialmente pedir a ajuda de familiares ou amigos. Talvez seja mais fácil encontrar alguém em uma reunião de recuperação com quem você possa contar para receber apoio. Geralmente, quanto mais pessoas você tiver para apoiá-lo, melhor será a recuperação. Depois que encontrar uma possível pessoa de apoio, pode ser humilhante e assustador pedir a ajuda dela. No entanto, ao fazer isso, você pode se surpreender com a quantidade de amor e aceitação que receberá. Quanto mais você se relacionar com outras pessoas, mais oportunidades terá de receber amor e entender que é merecedor dele.

Ao escolher uma pessoa de apoio, o *Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência* aconselha: "Não transmita informações (...) delicadas a pessoas que você suspeite que possam dar orientações impróprias, informações erradas ou tenham dificuldade de manter sigilo. [A pessoa de apoio precisa] ser de extrema confiança, tanto em palavra quanto em ações" (p. 30). Algumas das pessoas de apoio mais eficientes são as que são totalmente ativas na Igreja e que trabalharam nos princípios dos 12 passos para superar esses comportamentos. Ao procurar apoio, é essencial encontrar pessoas

que exploraram suas fraquezas, confessaram-nas e trabalharam para superá-las por meio de vários recursos, especialmente por meio do Salvador Jesus Cristo e de Sua Expiação. Essas ações demonstram um compromisso pessoal com uma recuperação estável e de longo prazo: "Desta maneira sabereis se um homem se arrepende de seus pecados — eis que ele os confessará e abandonará" (D&C 58:43).

Uma pessoa de apoio que superou suas próprias fraquezas pode ter empatia pelo caminho emocional que outros estão trilhando. Além disso, as pessoas que passaram ou que estão terminando o programa "têm uma mensagem de esperança para outros dependentes (...) que estão desejando fazer uso de uma abordagem espiritual para mudar a vida delas (...). [Elas vão] compartilhar essa mensagem (...) por meio de seus esforços de servir ao próximo" (*Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência*, p. 71). Aqueles que se recuperaram podem reconhecer a experiência dos que estão se esforçando e podem se comportar como um exemplo para ajudar os participantes a usar as ferramentas de recuperação.

Você deve escolher pessoas de apoio do mesmo sexo que o seu (se não for um familiar). Ao iniciar a recuperação, você pode estar vulnerável física, emocional e espiritualmente. Tome cuidado para não desenvolver um relacionamento inapropriado com a pessoa de apoio.

COMO SER UMA PESSOA DE APOIO EFICAZ

1. *Seja um participante ativo na recuperação pessoal.* Suas sugestões como uma pessoa de apoio são tão eficazes quanto seu estudo pessoal, sua compreensão e sua aplicação dos princípios do evangelho. À medida que você se esforça diariamente para se despojar do homem natural e se tornar santo pela Expiação (ver Mosias 3:19), seu exemplo será poderoso para aqueles que buscam sua orientação e força. O exemplo que você demonstra ao buscar o Salvador e Sua Expiação pode ser mais importante do que qualquer conselho que compartilhar com os participantes do programa.
2. *Seja humilde.* O *Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência* explica: "Não há lugar (...) para o ego ou qualquer sentimento de superioridade. (...) Nunca se esqueça de onde você esteve e de como foi resgatado pela graça

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

de Deus" (p. 72). Ele ensina também: "Ao servir as pessoas, você manterá a humildade, concentrando-se em princípios e práticas do evangelho que aprendeu" (p. 71).

3. *Respeite o arbítrio das pessoas.* Como uma pessoa de apoio, você não deve "dar conselhos ou corrigir [os outros] de modo algum. Simplesmente os informe a respeito do programa e dos princípios espirituais que abençoaram sua própria vida" (*Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência*, p. 71). Ao tornar as outras pessoas conscientes dos princípios e das práticas úteis e, em seguida, simplesmente lhes permitir tomar suas próprias decisões, você demonstrará respeito pelo arbítrio sagrado delas.

4. *Respeite seus outros compromissos pessoais.* Seu compromisso de ser uma pessoa de apoio não significa que as pessoas terão acesso ilimitado a seu tempo e seus recursos. Você pode dar o exemplo da importância de limites saudáveis honrando seus outros compromissos, incluindo os de sua família, da Igreja, dos empreendimentos profissionais e pessoais.

5. *Sirva abnegadamente.* O serviço abnegado significa dar sem esperar nada em troca. Evite buscar elogios, admiração, lealdade ou outras recompensas emocionais daqueles a quem você serve. "Seja generoso, sem esperar um resultado específico" (*Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência*, p. 71).

6. *Seja paciente.* A jornada para a recuperação de cada indivíduo é única. A pessoa que você está ajudando pode não estar pronta para seguir em frente. Ela pode repetir comportamentos inadequados e demorar para adotar os princípios e as práticas de recuperação. "Lembre-se de que a maioria de nós teve que 'chegar ao fundo do poço' antes de estar pronto para estudar e aplicar esses princípios" (*Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência*, p. 71).

7. *Incentive com gentileza e com firmeza.* O apoio eficaz vem "com persuasão, com longanimidade, com brandura e mansidão e com amor não fingido; com bondade e conhecimento puro, que grandemente expandirão a alma, sem hipocrisia e sem dolo" (D&C 121:41–42).

8. *Coloque Deus em primeiro lugar.* Lembre-se constantemente de confiar em Deus quando oferecer apoio e lembre às pessoas que você apoia de fazer o mesmo. "Quando você fizer algo por alguém ou compartilhar a mensagem de esperança e recuperação, é preciso que não permita que a pessoa se torne muito dependente de você. Sua responsabilidade é incentivar as pessoas que enfrentam problemas a buscarem o Pai Celestial e o Salvador para obterem orientação e forças" (*Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência*, p. 72). Seu papel é compartilhar suas experiências de fé e esperança para ajudar as pessoas que você apoia, por meio do processo de 12 passos, a se sentirem amadas e apoiadas pela graça de Deus.

9. *Ore sempre.* Toda vez que oferecer apoio, peça a ajuda do Pai Celestial para saber quais princípios ou práticas do programa de 12 passos serão mais úteis para as necessidades atuais do participante. "Mantenha um espírito de oração ao pensar em maneiras de servir, sempre procurando ser conduzido pelo Espírito Santo. Se estiver disposto, você encontrará muitas oportunidades de compartilhar princípios espirituais que aprendeu" (*Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência*, p. 71).

10. *Testifique a verdade.* Compartilhe como você sentiu que o evangelho o ajudou a superar suas fraquezas. "Conte parte de [suas experiências] para que as pessoas saibam que você compreende o que estão passando" (*Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência*, p. 71). Você também pode prestar testemunho do Salvador e de Seu poder de cura. "A mensagem é que Deus é um Deus de milagres, tal como sempre foi (ver Morôni 7:29). Sua vida prova isso. Você está tornando-se uma nova pessoa por meio da Expiação de Jesus Cristo. (...) Compartilhar seu testemunho da misericórdia e graça do Senhor é um dos serviços mais importantes que você pode oferecer" (*Programa de Recuperação de Dependências: Guia para a Recuperação e Cura da Dependência*, p. 71).

11. *Mantenha confidências.* Você tem a responsabilidade de proteger a privacidade de outros. O anonimato e a confidencialidade são princípios centrais do programa de recuperação de dependências, pois eles edificam a confiança.

ANOTAÇÕES

Serviço fornecido por
A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias

© 2018 Intellectual Reserve, Inc.
Todos os direitos reservados.

Versão: 3/14
PD10051047 059
Impresso no Brasil

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

© 2018 Intellectual Reserve, Inc.
Todos os direitos reservados.

PORTUGUESE
4 02145 97059 8
14597 059