

# COME GUARIRE DALL'USO DELLA PORNOGRAFIA

Liberarsi dall'uso della pornografia è possibile se rafforziamo la nostra fede e permettiamo al potere di Cristo di aiutarci a guarire. L'anziano Dallin H. Oaks, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, ha insegnato: "I Santi degli Ultimi Giorni credono nell'utilizzo delle migliori tecniche e conoscenze scientifiche disponibili. Usiamo l'alimentazione, l'esercizio fisico e altre pratiche per preservare la salute, e ci rivolgiamo a professionisti, medici e chirurghi, per ritrovare la salute" ("Guarire gli ammalati", *Liahona*, maggio 2010, 47). Per guarire completamente dalla dipendenza, dobbiamo trarre forza dal Vangelo e ricevere il supporto di coloro che sono in grado di aiutarci. I passi seguenti ti serviranno a creare un piano d'azione per liberarti dalla tua dipendenza. Ulteriore studio, meditazione e programmazione ti aiuteranno a stabilire il giusto corso d'azione. Metti a punto il tuo piano ed esaminalo insieme a qualcuno di cui ti fidi, come un genitore, il tuo coniuge, un amico o un dirigente della Chiesa.

1. **AVVICINATI AL SIGNORE.** Il Signore conosce il tuo desiderio di guarire ed è ansioso di aiutarti.

- a. **Inventario personale:** Che cosa sto facendo per avvicinarmi al Signore? Che cos'altro posso fare? Ho fede che Gesù Cristo mi può guarire? Se la risposta è no, come posso aumentare la mia fede?
- b. **Azioni possibili da intraprendere:** Pregare, andare in chiesa regolarmente, digiunare, studiare le Scritture, andare al tempio.

c. **Il mio piano d'azione:**

---

---

---

2. **SII SINCERO E ONESTO CON GLI ALTRI.** La guarigione inizia ammettendo apertamente con te stesso e con gli altri di avere un problema.

- a. **Inventario personale:** Con chi posso parlarne? In che modo possono aiutarmi gli altri? Quando e come ne parlerò con qualcuno, se non l'ho già fatto?
- b. **Azioni possibili da intraprendere:** Parlare con qualcuno (genitore, coniuge, vescovo o amico) della tua dipendenza ed essere completamente onesto.

c. **Il mio piano d'azione:**

---

---

---

3. **PARLANE CON IL VESCOVO.** Il tuo vescovo ti ama e desidera aiutarti. Egli detiene le chiavi del sacerdozio e può ricevere rivelazione e guida per aiutarti.

- a. **Inventario personale:** In che modo il vescovo può aiutarmi? Che tipo di aiuto sto cercando? Quando posso trovare il tempo per parlare con il vescovo?
- b. **Azioni possibili da intraprendere:** Contattare il segretario esecutivo o il vescovo per fissare un appuntamento; meditare sul tipo di aiuto di cui hai bisogno dal vescovo; preparare il tuo cuore ad accettare i consigli che il vescovo ti darà.

c. **Il mio piano d'azione:**

---

---

---

4. **AIUTA LA TUA FAMIGLIA E I TUOI CARI A GUARIRE.**

La dipendenza non si ripercuote solo su di te, ma anche sulle persone che ami.

- a. **Inventario personale:** In che modo i miei cari ne risentono? Di che tipo di aiuto hanno bisogno?
- b. **Azioni possibili da intraprendere:** Riconoscere l'impatto che la tua dipendenza ha avuto sui tuoi familiari e chiedere a loro e alle persone che ti sono care di che tipo di aiuto hanno bisogno; chiedere perdono.

c. **Il mio piano d'azione:**

---

---

---

5. **CERCA UN SOSTEGNO.** Non puoi riuscire da solo. Il sostegno ti aiuterà a vincere la dipendenza.

- a. **Inventario personale:** Chi mi ha aiutato nel passato? Chi altro potrebbe aiutarmi? Che cosa possono fare queste persone per aiutarmi?
- b. **Azioni possibili da intraprendere:** Fare l'elenco di coloro che ti possono aiutare; chiedere a qualcuno un aiuto specifico.

c. **Il mio piano d'azione:**

---

---

---

6. **PROTEGGITI.** Proteggi la tua casa da potenziali punti deboli e rendila un rifugio e un santuario.
- Inventario personale:** Dove e quando sono vulnerabile? Quali cose devo cambiare per proteggere me stesso?
  - Azioni possibili da intraprendere:** Mettere in atto le procedure di sicurezza su Internet; installare filtri sugli apparecchi elettronici; utilizzare le funzioni a uso dei genitori, e così via.
  - Il mio piano d'azione:**

---



---



---

7. **PARTECIPA A UNA RIUNIONE PER IL RECUPERO DALLE DIPENDENZE.** I gruppi di recupero dalle dipendenze della Chiesa forniscono un ambiente sicuro e riservato, in cui le persone possono sostenersi a vicenda e imparare a esercitare fede e speranza nel Salvatore.
- Inventario personale:** A quali riunioni posso prendere parte? Chi può partecipare a una riunione insieme a me per darmi sostegno?
  - Azioni possibili da intraprendere:** Informarsi sugli orari di riunione locali e fissare una data in cui andare; invitare qualcuno a partecipare insieme a te; studiare la guida al Programma di recupero dalle dipendenze e prendere appunti.
  - Il mio piano d'azione:**

---



---



---

8. **PRENDI IN CONSIDERAZIONE UN AIUTO PSICOLOGICO PROFESSIONALE.** Un'assistenza psicologica professionale ti può aiutare a comprendere il problema e a trovare dei modi per superarlo. Può anche aiutare i membri della famiglia.
- Inventario personale:** Chi potrebbe assistermi adeguatamente? Dove posso trovare assistenza qualificata?
  - Azioni possibili da intraprendere:** Informarsi sulla possibilità di ottenere assistenza psicologica; sentire un parere professionale per stabilire se l'assistenza psicologica sia utile nel tuo caso; cercare i servizi offerti dalla comunità che siano in armonia con i principi del Vangelo.
  - Il mio piano d'azione:**

---



---



---

9. **SII PAZIENTE.** Il recupero e la guarigione richiedono tempo. Non ti scoraggiare se dopo aver iniziato il processo di recupero provi ancora certi sentimenti o pulsioni.
- Inventario personale:** Che cosa mi fa perdere la pazienza? Quando mi sento scoraggiato? Quali aspettative sto cercando di soddisfare? Come posso continuare a sentirmi incoraggiato?
  - Azioni possibili da intraprendere:** Porsi aspettative realistiche; accettare lo scoraggiamento, ma senza indulgiarvi sopra; scoprire dei modi in cui ritrovare la speranza quando ti senti depresso.
  - Il mio piano d'azione:**

---



---



---

10. **IMPARA A CONOSCERE LA DIPENDENZA.** Imparare a conoscere la dipendenza e il processo di recupero ti aiuterà a guarire.
- Inventario personale:** Quali risorse, materiale informativo e letteratura mi consigliano di leggere il vescovo, i familiari, gli amici o lo psicologo?
  - Azioni possibili da intraprendere:** Esaminare il sito Internet [overcomingpornography.org](http://overcomingpornography.org), l'opuscolo *La virtù adorna i tuoi pensieri* e altro materiale consigliato.
  - Il mio piano d'azione:**

---



---



---

*In che cosa sono forte?*

---



---

*In che cosa ho bisogno di migliorare?*

---



---

*Con chi esaminerò il mio piano?*

---



---

Per maggiori informazioni, visita  
[overcomingpornography.org](http://overcomingpornography.org)  
o [addictionrecovery.lds.org](http://addictionrecovery.lds.org).

CHIESA DI  
**GESÙ CRISTO**  
DEI SANTI  
DEGLI ULTIMI GIORNI