

Приветствуем женщин-новичков в АС!

От совета попечителей

В документе «Утверждение об участии в собраниях АС» наше сообщество ещё раз заявляет о том, что АС - это сообщество и мужчин, и женщин, и подчёркивает, что "дух включённости всех является основополагающим для идентичности группы АС".

По объективным причинам на собраниях АС женщины находятся в явном меньшинстве.

На очень многих собраниях вообще нет женщин, что делает очень сложным женщине-новичку в полной мере почувствовать, что её рады приветствовать в АС, хотя программа АС ей нужна ничуть не меньше, чем её собрату-мужчине.

Первое собрание может стать ключевым моментом в обретении готовности или в признании своего бессилия. Женщины часто ощущают себя очень, очень одиноко в такие моменты, когда смотрят на это море мужских лиц и думают, как же тут выздороветь?

Представленный ниже образец раздаточного материала для женщин-новичков - одно из самых успешных решений в такой ситуации. Делайте сколько угодно копий этого материала, вы можете редактировать его применительно к вашему населённому пункту или использовать любым другим, подходящим для вас способом. «Возьмите то, что вам понравится, и оставьте в стороне всё остальное».

Добро пожаловать,
Женщины!

Мы очень рады, что вы здесь!

Мы рады приветствовать в «Анонимных Сексоголиках» женщин-новичков, которые думают, что, возможно, у них есть проблемы с похотью.

В дополнение к тому, чтобы возвращаться на подобные собрания, вы, вероятно, также захотите найти способ установить контакт с другими женщинами, выздоравливающими в АС.

Женщины в «Анонимных Сексоголиках» общаются друг с другом по телефону, чтобы поддерживать друг друга вне собраний, просят других женщин о наставничестве и договариваются о совместном посещении собраний. Поскольку в АС приходят выздороветь больше мужчин, чем женщин, мы знаем, что это может быть серьёзным испытанием – почувствовать себя принятой, если на вашем первом собрании не было других женщин, кроме вас. Пожалуйста, знайте, что в АС есть трезвые женщины. Вот несколько вариантов, как вы можете с ними связаться.

Посещайте онлайн-собрания АС (телефонные, Zoom, Skype). Эти собрания проходят ежедневно, их часто посещают члены АС со всех уголков мира. Обычно, помимо мужчин, на их присутствуют несколько женщин. Актуальное расписание собраний, описание того, как они проводятся, и время созвонов можно найти по ссылке: www.sa.org/meeting_phone/ (на английском) или <https://sa12.org/sobraniya/sobraniya-po-skype/> (на русском).

Свяжитесь с Международным Центральным Офисом АС (SAICO). В SAICO есть список телефонных номеров женщин - членов АС, которые могут пообщаться с вами и, возможно, предложить вам наставничество в АС. Свяжитесь с SAICO

по электронному адресу saico@sa.org или по телефону +1 866-424-8777 и попросите этот список.

Посещайте Международные Конвенты АС, которые проводятся ежегодно в январе и в июле. Объявления о проведении конвентов публикуются на сайте www.sa.org, и их посещают женщины - члены АС со всего мира. На этих мероприятиях множество женщин находят себе наставниц для работы по Шагам АС, встречают много других женщин, работающих по программе выздоровления, делятся своими историями и обмениваются телефонными номерами друг с другом.

Купите литературу АС.

Литературу на русском языке можно приобрести на живых собраниях или заказать на сайте www.sa12.org. Женские истории непосредственно содержатся в следующей литературе: «Личные истории членов АС», «Шаги к действию» и выпуски журнала Essay, который выходит пять раз в год. Также в сообществе есть специальная брошюра «Женщинам в АС». Её текст можно найти на сайте АС. <https://sa12.org/novichkam/anonimnye-seksogoliki/zhenschinam-v-as/>

Продолжайте приходить на собрания АС. Даже если Вы - единственная женщина на этом собрании, Вы - не единственная женщина, которая страдает от серьёзного заболевания - сексоголизма. И женщины, и мужчины одинаково нашли своё выздоровление в АС. Множеству членов АС помогло предложение сходить на шесть собраний «Анонимных Сексоголиков», прежде чем они примут решение, подходит ли им эта программа. Возвращайтесь! АС работает, если вы работаете по программе АС, и вам здесь всегда рады.

Практические инструменты

Проверочный список трезвости

Использование ежедневных инструментов работает!

У меня был спонсируемый, который в качестве подотчётности должен был звонить мне каждый день. Я дал ему программу ежедневных действий, такую же, какая была дана мне. Всякий раз через несколько дней он звонил и говорил мне, что потерял свою трезвость. Я постоянно продолжал говорить ему одно и то же. «Ты утром сползал с кровати на колени? Ты читал свою ежедневную литературу? Ты звонил двум анонимным сексоголикам?» и так далее. Его ответы всегда были одинаковыми: полумеры или «нет» на большинство предложенных вопросов.

Однажды он жутко разозлился на меня и сказал, прямо посередине этих вопросов: «Ты мне задаёшь эти долбаные вопросы каждый день, мы можем с тобой просто нормально поговорить?» После паузы я продолжил: «Ты позвонил двум людям из программы сегодня?».

Он прервал меня и сказал: «Да пошёл ты!» и повесил трубку. Затем, минут через тридцать, он перезвонил и сообщил, что составил табличку, куда внёс каждый этот глупый вопрос. Он сказал, что каждый день он собирается делать всё, что есть в этом «долбаном» списке. В самом конце списка у него была ячейка, в которой было написано «трезвый». Он был в ярости и сказал: «Если я совершу каждое «дурацкое» действие из этого списка и не останусь трезвым... долгая пауза, ...перевожу на литературный язык его речь: «Я доберусь до тебя и прикончу тебя!»

Тридцать дней спустя, все ещё трезвый, он был абсолютно потрясён. И, действительно, мы наконец-то смогли поговорить на темы, не относящиеся к ежедневному проверочному списку.

Вот то, что предлагается в качестве базового проверочного списка инструментов трезвости для новичка. Это только рекомендации (это как если бы я порекомендовал вам не прыгать с крыши 46-этажного здания).

Первым делом, каждое утро, прежде чем идти в туалет, вы сползаете с кровати на колени и молитесь следующими словами:

«Боже, спасибо, что позволил мне сегодня проснуться трезвым. Боже, я бессилён перед _____, я препоручаю Тебе _____ (начните с того, что отдаёте Ему похоть). Боже, я отчаянно нуждаюсь в Твоей силе, пожалуйста, дай мне её только на сегодня. «Да исполнится воля Твоя, а не моя». Затем - молитва Третьего Шага (выучить наизусть). Предпочтительно, если вы начинаете свой день, читая следующую литературу:

Большая книга АА, стр. 29-30, со слов «В большинстве случаев...» до слов «...до бесконечности».

Большая книга АА, стр. 83-85, со слов «Проснувшись утром...» до слов «...двенадцатому шагу».

Большая книга АА, стр. 415-418, со слов «Сегодня в принятии...» до слов «...Спасибо Тебе, Господи, за АА!».

Две страницы из Большой книги АА, со стр. X до стр. 192 (читать со словарем). Подчеркнуть в тексте все молитвы.

Две страницы Белой Книги.

Две страницы любой другой духовной литературы.

Звонить двум членам АС и своему спонсору каждый день. Набирать больше телефонных номеров других членов АС.

Вечером, прежде чем ложиться спать, встать на колени у кровати и молиться следующими словами:

Боже, спасибо, что оставил меня сегодня трезвым. Боже, я бессилен перед__, я препоручаю тебе_____. Боже, я отчаянно нуждаюсь в Твоей силе, пожалуйста, даруй мне её только на эту ночь. Да исполнится воля Твоя! И помолитесь молитвой Третьего Шага.

Когда вы обнаруживаете искушение, НЕ боритесь с ним. Вместо этого, обратитесь к Богу, признайте бессилие, сдайтесь и попросите у Бога Его сил. Затем позвоните кому-нибудь из содружества АС.

Прочтите из Белой книги АС “Преодоление похоти и искушения” (стр.198-212). Подчеркните все молитвы в этом отрывке и напишите их на карточке, размером примерно 8x13 см. Носите её с собой. Когда приходит искушение, читайте молитвы до тех пор, пока искушение не пройдёт.

Посетите 90 собраний за 90 дней! Ходите как на живые группы АС, так и на онлайн- группы. Найдите регулярное служение на добровольной основе, раз в неделю.

Деннис Т., США, Аляска.

Тебя «затриггерили»?

Приглашение к тому, чтобы взрослеть

Один член АС написал о том, как часто его «триггерят» другие люди. Когда мы обсуждали, что именно имеется в виду под словом «триггерят», он ответил: «Меня атаковала похоть». Он страдает, и у него такое чувство, что наша программа не работает для него.

На самом деле, не бывает такого, чтобы кто-то был «атакован» похотью. Похоть - это вожделение. Вожделению больше неоткуда взяться, кроме как в нас самих, ему больше неоткуда взяться, кроме как в наших сердцах. Даже в наших глазах нет вожделения! Они просто смотрят. Это наша воля, наши предпочтения направляют наши глаза и шею. Мы хотим смотреть всё больше и больше на то, что для нас желанно. Когда мы видим что-то привлекательное, мы начинаем обвинять в нашем вожделении любой объект - что-то, что находится снаружи - как если бы это он производил в нас вожделение.

Я сексоголик и понимаю достаточно хорошо, что вожделение легко вспыхивает в нас в связи с возможностями, которые появляются, или в связи с тем, что мы видим вокруг себя!

Мой спонсор помог мне признать, ради моей собственной трезвости, что если возникла похоть, то она моя, и только моя. Похотеть - это не то же самое, что и смотреть на что-то, а смотреть на что-то - это не то же самое, что похотеть.

Толпа людей, утверждающих, что их «затриггерили», это те, кто считает, что смотреть на привлекательных людей - это то же самое, что как будто эти «обольстители» набросились на них физически. Но это просто безосновательное обвинение. Оно не соответствует реальности. Также оно не может стать частью 12-шаговой программы, просто потому, что некоторые сексоголики могут много говорить об этом. И это не имеет ничего общего с бессилием, о котором я читаю и вижу в трезвых членах Сообщества.

Пожалуйста, ознакомьтесь с этим небольшим примером. В обсуждении Четвёртого Шага Билл У. пытается объяснить, что когда мы считаем людей, обстоятельства или нашу жизнь невыносимыми, то, на самом деле, наши проблемы - не в людях, не в обстоятельствах и не в жизни. Наша проблема заключается в нас самих! Нашей проблемой являются наши собственные дефекты характера, а не поведение других людей или жизненные обстоятельства. Работа по Четвёртому, Пятому, Шестому и Седьмому Шагам помогает нам преуспеть в жизни, и наши голословные обвинения прекращаются.

Но тогда почему, когда разговор касается похоти, многие из нас указывают пальцем на нечто, привлекательное для нас, и называем их «триггерами», и уходим с верой в то, что были «атакованы похотью» и т.п.? Полагаю, что это из-за слова «бессилие». По правде говоря, мы не всегда готовы оставаться трезвыми. Похоть так заманчива, а отказ от неё часто пугает нас и вызывает боль. Происходит подмена понятия

«бессилие»: вместо «не могу пить как (обычный) джентельмен» - на «бессилею противостоять своему искушению». И это абсолютно другая точка зрения. Наша программа становится оправданием для употребления вместо приглашения вернуть себе право выбора и наслаждаться свободой, которую Б-г предлагает нам, когда мы отказываемся от своего права употреблять наркотик похоти.

Выздоровление совершенно точно «не подходит» малодушным и тем, кто всегда склонен только к обвинениям. Для меня выздоровление - это противоположная сторона позиции жертвы. Нам предлагается начать и продолжать взрастать. Мой спонсор был терпелив по отношению ко мне на протяжении пятнадцати лет, чтобы помочь мне уяснить это. Конечно, я не могу говорить за всю Программу.

Но я знаю, что для меня это единственный путь, который работает.
Дов Дж., Балтимор, США.

«Плохие новости» в АС

За более чем тридцать трезвых лет в АС обнаружилось несколько «плохих новостей» для нас, сексоголиков. Они все появляются, как и вся наша программа, из наших сил, опыта и надежды. В каждом выпуске Essay, после рубрики «Инструменты выздоровления» мы делимся несколькими «плохими новостями».

- Принятие - это ответ на все мои проблемы сегодня. И в этом утверждении нет двойных смыслов.
- В Девятом и Десятом Шагах мы возмещаем ущерб самим себе, так что нам больше не нужно употреблять похоть. Доводить ситуации до возмещения ущерба унижительно. Мы должны, на самом деле, изменить своё поведение - вот что означает в данном случае «возмещение ущерба».
- Глубинное уменьшение своего эго - это норма, а не исключение в нашем выздоровлении. Почти никто из нас не любит «сдувать» своё эго. Тем не менее, это необходимо для трезвости и выздоровления.
- Если встретить страх лицом к лицу, он исчезает. Могут всё ещё оставаться такие проблемы, как смущение или пока не разрешённая задача, но страха больше нет.
- «Если ты это видишь, значит, это есть в тебе». Когда кто-то что-то говорит о другом человеке (лично или за глаза), это может быть правдой по отношению к нему, а может - и нет. Но это совершенно точно есть в говорящем.

РАЗМЫШЛЕНИЯ (стр.12а, Эссе, 02 2020)

Поиск виноватого

Шаги помогли обрести равновесие

Ключ в том, чтобы посмотреть на собственные дефекты и неправоту, особенно в области наших отношений с людьми (Белая книга АС, стр.139).

Работая по Четвёртому Шагу в АС, я увидел, что эгоцентризм лежал в основе моих дефектов характера. Я держался за негативные чувства, такие как: гнев, резентмент, жалость к себе и страх. Когда моя гордыня была задета, я впадал в долгие периоды молчания. Пытаясь заглушить эту боль, я толкал себя в запои употребления похоти. Когда я составил список своих недостатков, то осознал, какой вред они нанесли моим отношениям с людьми. В своём раздумии представлении о себе я винил других в своих проблемах. Разве это не безумие?

Рассказав о природе своих недостатков в Пятом Шаге, я убедился, что не способен восстановить баланс в этих отношениях, полагаясь только на свои силы. Мне нужна была Высшая Сила, чтобы снять этот груз с моих плеч. Такая возможность появилась, когда я работал по Шестому, Седьмому, Восьмому и Девятому Шагам. В этом процессе Бог принял мою готовность препоручать Ему свои дефекты и начал удалять их. Через работу по Шагам я обнаружил, что становлюсь более счастливым и реалистичным, когда принимаю на себя ответственность за свои действия. Так как Бог простил меня, я научился прощать других и самого себя. Через препоручение и оценку себя я нашёл честность и смирение. Только сегодня, день за днём, я иду вперёд по пути выздоровления.

Помоги мне честно и непредвзято смотреть на свою жизнь.

Из книги АС «366 дней. Подлинная Связь», стр. 23 в англ. издании.

РАЗМЫШЛЕНИЯ (стр.126, Эссе, 02 2020)

Земля, где течёт молоко и мёд

Испытания, скорби и боль - это почва, в которой Шаги могут дать росток, пустить корни и принести плод в нашей жизни (Белая книга АС, стр.99).

Когда я впервые прочитал обещания Девятого шага в Большой книге АА, то представил себе землю, где течёт молоко и мёд. Если бы я добрался до этой части Программы, думал я, все мои проблемы были бы позади. Я бы больше не испытывал трудности в отношениях, не сталкивался бы с искушением похоти или финансовыми проблемами, если просто буду поддерживать свою трезвость.

По благодати Божьей и с помощью моих собратьев в АС я достиг этой части Программы, работая по Шагам. Но я так же усвоил, что жизнь в выздоровлении не всегда идёт гладко: у меня бывали и тяжёлые и хорошие времена. Помимо молока и мёда, мне также были даны «коровьи лепёшки и пчелиные улы». Благословения уже есть, но мне необходимо совершать работу, чтобы поддерживать их, независимо от жизненных обстоятельств. День за днём я занимаюсь чтением, делаю звонки, хожу на собрания, служу другим и работаю по Шагам - вот что работает для меня.

Боже, пожалуйста, благослови меня пребывать в духе благодарности за то, что мне уже было дано, и направь моё внимание на тех, кому нужна моя помощь.

Из Книги АС «366 дней. Подлинная Связь», стр. 289 в англ. издании.

Налаживание Связи

Неожиданное обретение семьи в лице АС

Мы обрели подлинную Связь. Мы пришли домой (Белая Книга АС, стр.253).

Я не мог воспринимать красоту «Подлинной Связи», пока впервые не осознал, насколько «отсоединённым» я был большую часть своей жизни. Оглядываясь назад, я вижу, что мои отношения были поверхностными, удобными или выгодно-практичными. Мои ценности были зыбкими и менялись под воздействием популярных представлений и мнений того времени. Я был в ловушке пространства относительного смысла: Кто я? К чему я тут могу приспособиться? Есть ли у меня какая-то значимость или целевое назначение?

Сексуальное употребление похоти, казалось, было способом соединиться с другими и с собой, но это оказалось большой ложью. Изолирование себя в похоти, будь то в одиночестве или нет, оказалось всего лишь неправильной связью между мной и другими. Я чувствовал в этом ложь. Мне не нравились тайные встречи, и я не любил самого себя. Я использовала завесу бравады и гиперактивности, чтобы никто не видел моей боли и внутреннего расщепления.

А потом Высшая Сила послала в мою жизнь человека, который рассказал мне свою историю сексуальной зависимости и затем выслушал мою. Он привёл меня в АС. Тревога, которую я испытал на своём первом собрании АС, сменилась радостью и благодарностью, когда я соединился с членами группы, которые приветствовали меня, делились своими историями выздоровления и помогали мне встать на путь исцеления. Я нашёл спонсора, стал препоручать свою волю Высшей Силе и начал работать по Шагам. Тогда я понял, что нашёл свою новую семью и свой настоящий дом.

Сегодня я останусь в Подлинной Связи с моей Высшей Силой, направляющей меня.

Из Книги АС «366 дней. Подлинная Связь», стр. 246 в англ. издании.

Свидания – духовный опыт

Применение духовных принципов во время свиданий

Привет, меня зовут Ицхак, и я сексоголик. Я трезв с 30 октября 2018 года. Моя домашняя группа ESH ("Опыт, Сила, Надежда") находится в Бруклине (Нью-Йорк). У меня есть спонсор, я прошёл все Двенадцать Шагов и я спонсирую других. Я хотел бы поблагодарить мою Высшую Силу, которую я предпочитаю называть Богом, за то, что позволяет такому, как я, переживать удивительный опыт свиданий в выздоровлении и иметь возможность поделиться этим с другими.

Частью моей истории является то, что я не мог обрести трезвость до тех пор, пока не обрёл эмоциональную трезвость. В АС я начал трезветь, но через 14 месяцев у меня случился срыв. Тогда я не был в хорошей духовной форме.

Спустя время, близкий друг в Программе предположил, что я уже был достаточно эмоционально зрелым, чтобы начать ходить на свидания. Я поговорил со своим психотерапевтом, и он согласился с этим. Когда я снова поговорил с ним через несколько недель, то осознал, что я был действительно готов, потому что на самом деле ничего не происходило, и это было нормально.

К тому моменту я уже прошёл Двенадцать Шагов и активно пытался применять 36 духовных принципов Шагов, Традиций и Концепций АС в моей повседневной жизни. Я посещал собрания, практиковал молитву и медитацию на ежедневной основе и активно спонсировал столько людей, сколько мог. Моя работа и учёба шли хорошо, и моё финансовое положение было стабильным. Моя жизнь явно была под управлением Высшей Силы.

Потом я встретил девушку, и события довольно быстро приобрели серьёзный оборот. По мере того, как мы узнавали друг друга, я стал тонко намекать, что есть кое-какие важные вещи относительно моей личной жизни, которыми я хотел бы поделиться с ней несколько позже. Этот процесс включал в себя много молитв, размышлений и водительства от других участников Сообщества на основе их опыта до тех пор, пока я сам в конце концов не почувствовал ясного направления, как мне продвигаться дальше.

Друг с длительным сроком трезвости дал мне пару очень полезных советов. Во-первых, он сказал: «Не называй это зависимостью. Называй это «проблемой» или «трудностью». Люди склонны пугаться, когда слышат слово «зависимость». И во-вторых: «Это не разоблачение». Потому что "разоблачение" происходит, когда ты предаёшь доверие супруги, и она узнаёт об этом. Вместо этого, ты сам делишься и раскрываешь значимую и важную часть своей жизни перед девушкой.

Мы пошли на свидание в гостиничный бар, который был идеальным местом, чтобы открыться. Моя Высшая Сила позаботилась об этом! Я начал делиться с ней, каким образом похоть, порнография и т.п. были моим способом справляться с жизнью в течении многих лет. Я не стыдился делиться этим с ней и был

целиком сконцентрирован на Боге. Также я уже ранее взял за правило молиться и медитировать в тишине в течение десяти минут перед тем, как пойти на свидание, особенно перед этим.

После того, как я всем этим поделился с ней, она поблагодарила меня за честность и открытость. Потом она задала мне несколько вопросов, на которые я ответил честно. Я сказал ей, что не против ответить на любые её вопросы, если она готова услышать правду. Одним из её последних вопросов в тот день был: «А эта группа поддержки, куда ты ходишь, чтобы получить помощь, - это что-то типа "Анонимных Сексоголиков?". Я несколько запаниковал и засмеялся одновременно. У Бога великолепное чувство юмора!

Несколько недель спустя, она задала мне ещё два вопроса. Что случится, если я сорвусь? И если я трачу так много времени, помогая другим с прохождением Шагов (она знала расписание моей программы выздоровления), как я смогу находить время на неё?

На её первый вопрос я просто сказал правду. Нет гарантий, что я буду оставаться трезвым. Если я продолжу жить так, как живу сейчас и буду расти духовно, есть хороший шанс, что я проживу в трезвости всю жизнь. Отвечая на второй вопрос, я заверил её, что она будет приоритетом в своей жизни.

Большая книга АА обещает в Десятом Шаге (стр. 82 в русском переводе), что если я поддерживаю хорошую духовную форму, моя одержимость похотью будет удалена. С помощью Высшей Силы я окажусь вне сферы действия этих проблем, почувствую безопасность и защиту от похоти. Девушка, с которой я встречался, была очень красивой, и у меня ни разу не было похоти к ней, даже когда мы обнимались или обменивались поцелуями при встрече. У меня был полный контакт с Богом и пребывание в текущем моменте. Иногда переживания были настолько сильными, что я чувствовал, будто бы у меня есть потребность употребить похоть. Но так как я был в хорошей духовной форме, по Божьей милости, этого не произошло.

Она была впечатлена тем, как я твердо придерживался принципов программы, встречаясь с ней. Я убедился, что только после того, как я оказался вне сферы действия похоти, я стал способен начать ходить на свидания. Мне пришлось использовать Десятый Шаг довольно часто в период свиданий, потому что у девушек, очевидно, тоже есть эмоции, которыми они делятся с тобой, когда ты состоишь в романтических отношениях. И если бы я не был в подходящей духовной форме, я бы, возможно, расклеился в эмоциональном плане.

После того, как мы встречались пять месяцев, мы были близки к помолвке. Но она порвала со мной. У неё была травма, которая не позволяла перевести наши отношения на следующий этап. С тех пор прошло около месяца. Это всё ещё временами причиняет мне боль, как, например, сегодня, когда я сижу на своей кровати и пишу эти строки.

Я осознал, что мой самый большой личностный рост за последний месяц произошёл благодаря работе по программе - тому, что я был честным

относительно своих чувств, проживая и не пытаясь избежать их.

Я чувствую, что вырос в своём выздоровлении за этот месяц больше, чем когда-либо, потому что переживание этого опыта вывело моё выздоровление на новый уровень. Жизнь пошла не так, как я хотел, но я всё равно работал по Программе, и она сработала для меня.

Ицхак Р., Бруклин, США.

УВАЖЕНИЕ К ЖЕНЩИНАМ В ВЫЗДОРОВЛЕНИИ ОТ ПОХОТОГОЛИЗМА

Как я учусь уместному поведению

Я увидел, что всё ещё заигрываю с похотью, используя такой подход - сказать женщине что угодно, лишь бы ей это польстило. Я могу сказать что-нибудь о волосах женщины, или её серьгах, или одежде, или духах. В других случаях я буду хвалить то, что женщина сделала хорошо, хотя мои мотивы не так уж и чисты.

Сегодня, благодаря АС, я становлюсь лучше, чем был раньше, но я ещё не так хорош, каким стану, если даст Бог.

До прихода в АС я практиковал такую лесть каждый день и почти с любой женщиной. Когда я работал продавцом кроватей и матрасов в магазине, то делал неискренние и похотливые комплименты своей коллеге и пытался соблазнить студенток вдвое моложе меня. Теперь мне стыдно, когда я думаю о том, какое отвращение и угрозу могли вызвать мои комментарии. Постепенно я отошёл от этого поведения. Вместо того, чтобы делать это каждый день, проходило две или три недели, прежде чем я забывался и снова говорил что-то неподобающее какой-нибудь женщине.

В последний раз я сделал это неделю назад, в конце очень интенсивной стажировки. Десять из нас, стажёры, отправились в бар (в моем случае - безалкогольный). В какой-то момент я сделал комплимент одной молодой коллеге. Ей, наверное, около 23 лет, а мне 48. Она ответила мне в присутствии всей группы: "Если бы Вы были на 60 лет моложе, этот комплимент мог быть уместен, но сейчас он кажется мне неподобающим". Как же это хлестануло по моему эго! Но это был тот самый отрезвляющий удар, который помог мне ясно увидеть, насколько неуместным, нечестным и нечистым было моё поведение. Вот почему я приложил усилия, чтобы написать здесь о нём. И вот, я выношу это на свет.

Анонимный сексоголик (стр.16).

ЗНАЧИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ВЫЗДОРОВЛЕНИИ ОТ СЕКСОГОЛИЗМА

Мой опыт в АС говорит о том, что для большинства из нас значимые отношения являются частью нашего выздоровления. Я никогда не запрещаю своим неженатым подспонсорным встречаться с другими людьми, потому что они всё равно будут это делать. А я не хочу, чтобы у них был повод лгать мне об этом. АС, слава Богу, - это не программа "безбрачия для всех".

Я помню, как сидя в офисе своего консультанта, я услышал его слова: "Брэд, прямо здесь, в этом офисе, мы будем с тобой учиться выстраивать близкие отношения несексуального характера". Помню, что подумал тогда: "О, нет, я бы лучше занялся сексом". Вот до какой степени я боялся подлинной близости с другим человеком. Я совершенно не представлял, как это делать. Но со временем я начал узнавать всё больше об отношениях.

Меня не удивляет то, что психотерапевт советует кому-то входить в отношения с

людьми, но как сексоголик я прислушиваюсь к мудрости и опыту своего Сообщества. Я выбираю образ жизни АС, даже когда многие люди вне Сообщества не верят, что так жить вообще возможно и говорят, что есть более здоровые альтернативы. Но я обнаружил, что рекомендации АС вполне осуществимы, и это самая здоровая альтернатива в моём случае. Каждый из нас сам делает свой выбор.

Я не мастурбирую. Я беру длительные периоды воздержания от секса со своей женой, чтобы освободиться от похоти. Я не смотрю всякие шоу и не вовлекаюсь в разного рода активности, которые присутствуют в культуре моей страны. Мой выбор можно посчитать как "ненормальное" поведение с точки зрения обывателя, но для меня это жизненно необходимо. По факту, именно такой выбор даёт мне выход на свободу.

Я несу ответственность за то, чтобы информировать о своих зависимостях тех, кто заботится о моём здоровье. Мой врач полностью владеет информацией и о моей химической, и о сексуальной зависимостях. Он назначает мне лечение, помня об этих особенностях. Мой психотерапевт осведомлён о том, что я следую стилю жизни по Программе АС. По этой причине я и выбрал его.

Однажды я смотрел фильм, где один зависимый спрашивает консультанта об "отношениях". И тот отвечает: "Сначала заведи растение, через год заведи домашнего питомца. Если через два года оба будут ещё живы, тогда можешь вступать в отношения". Возможно, это экстремальный совет, но в нём есть разумное зерно. Когда дело доходит до отношений, то я как сексоголик следую этим советам из Большой книги АА: "Первым делом - главное", "Живи и давай жить другим", "Тише едешь - дальше будешь".

Брэд, выздоравливающий сексоголик (стр.16-17).

ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ~~ВЕСЕЛЕЕ~~ ЗДОРОВЕЕ

Сообщество обеспечивало нам поддержку и заботу, чтобы мы не отчаивались, оно стало для нас безопасной гаванью, где мы наконец смогли посмотреть в глаза реальности и увидеть себя такими, какие мы есть (Белая книга АС, стр.252)

Мне очень повезло, что мне удалось обрести трезвость в АС до того, как я женился. Я также благодарен за то, что мой спонсор выдвинул условие, что у меня должна быть стабильная трезвость, прежде чем он даст мне разрешение на свидания. В период свиданий, помимо собраний АС и работы по Шагам, я связывался с ним по несколько раз в неделю, особенно после очередного свидания с молодой женщиной, с которой я встречался. Похоть подобна "человеку-призраку" - страшнее поздней ночью. Защитой мне служили молитвы, контрольные созвоны со спонсором, ведение дневника, чтение литературы по выздоровлению и комендантский час. Эти меры предосторожности помогли мне уходить от похоти и справиться с моей созависимостью и "любовной" зависимостью.

Во всех моих предыдущих отношениях (до выздоровления в АС), если возникала какая-то "химия", "волшебная" связь (Белая книга АС, стр.251), то я сразу же стремился перевести отношения из дружеских в сексуальные. В то время я этого не осознавал, но меня переполняла похоть. Работая по программе выздоровления в АС, я получил от Сообщества поддержку и заботу, чтобы не отчаиваться; я нашёл безопасную гавань, где я наконец смог увидеть себя таким, какой я есть.

Благодаря Богу и программе АС, которую Он мне даровал, я был способен прожить опыт трезвых свиданий и поддерживать свою трезвость и в этот период, и в период помолвки, и в течение более пятнадцати лет нашего супружества. Я честно могу сказать, что моя жена - мой лучший друг. Быть женатым на ней - это ещё более восхитительно, чем я мог себе представить. Благодаря Богу и Его замечательной программе выздоровления, Сообщество "обеспечило мне поддержку и заботу, чтобы я не отчаивался. Оно стало для меня безопасной гаванью". Хорошо быть дома. И здорово быть в выздоровлении!

Симон, У., Северная Каролина, США (стр.17).

Это не для всех

В течение многих лет я думал, что отношусь к трезвым свиданиям очень серьёзно. Но в 1991 году мы с партнёршей вступили в сексуальную связь, и тогда начался настоящий ад. В итоге, я запретил ей связываться со мной снова и сбежал обратно в Великобританию. А потом, пять лет спустя, я взглянул на всю ситуацию с ней по-иному. Мы с ней снова встретились на международной конференции АС. «Такова, должно быть, воля Божья», - рассудил я. Мой спонсор не был в этом так уверен. «Ведите себя так, чтобы не оставаться друг с другом наедине», - сказал он. Поэтому мы скромно держались за руки на публике во время всего мероприятия. К концу конференции я забыл о нашей бурной истории пятилетней давности и зашёл так далеко, что предложил ей выйти за меня замуж! К тому времени мнение спонсора уже не имело для меня никакого значения.

После этого, около года мы находились с ней в формате "трезвого трансатлантического общения", или дистанционных трезвых свиданий. Затем, с большой помпой и церемонией, в окружении обеих наших семей мы поженились. В первую брачную ночь я был ещё трезв. Мы провели медовый месяц на Средиземном море. Секс был потрясающим. И вот однажды, гуляя вместе по пляжу, я вдруг понял, что снова впал в отчаянную депрессию. Как же так? И снова я рассуждал: "Я с женщиной своей мечты, наслаждаюсь жизнью своей мечты. Что же пошло не так?"

Ответом, конечно же, было - ЭГО (вытеснение Бога из жизни) и пристрастие к похоти — хитрой, сбивающей с толку и могущественной. К этому времени мы знали друг друга уже семь лет, пять из которых мы были либо физически разлучены, либо "технически трезвы". Моя странная интерпретация трезвости в АС означала, что в разлуке мы могли бы заниматься сексом по телефону вместе. Затем, после двух лет брака, она ушла. Я был опустошён. Тогда я вернулся к своему спонсору Джессу А.

Я стал посещать собрания почти ежедневно, скуля от жалости к себе. Несмотря на большую поддержку моего спонсора, я предпринял попытку самоубийства, которая оставила моё тело парализованным с одной стороны. Физическое восстановление шло медленно. Эмоционально и духовно - это было ещё медленнее. После всего лишь шести месяцев разлуки я снова был с ней в постели. "А почему бы и нет?", - рассуждал я, - «Разве мы не муж и жена, в конце концов?».

Мы с трудом продержались вместе ещё два года. "Трезвые свидания" взяли верх над нами. Незрелый брак прикончил нас. Похоть в браке и вне его, при наличии трезвости по определению АС или нет, служила маскировкой моих укоренившихся страхов и глубин моих сексуальных и созависимых пристрастий. Теперь я вижу, что без предварительного избавления от этих пристрастий у нашего брака действительно не было шансов устоять, вступали мы в него в трезвости или нет.

В настоящее время, когда я наконец-то готовлюсь выполнить свой Девятый Шаг перед ней, я вижу, что мои изъяны тогда управляли всем происходящим, хотя я и был благословлён многими годами трезвости в других программах.

Сегодня моя способность извращать своё понимание определения трезвости АС

ужасает меня. Я долго считал себя честным, благородным человеком, обвиняя её в разрушении нашего брака. Но я должен был признать и свою роль в этом.

Трезвые Свидания? Для всех тех, кто в будущем планирует иметь трезвые свидания, мой вывод покажется довольно мрачным. Есть трезвые сексоголики, которые практикуют трезвые свидания. Я знаю некоторых из них. Для тех же, кто, подобно мне, находит, что это не для них, у Бога есть гораздо больший дар в запасе: прогрессивная победа над похотью и больше никакой отсебятины!

Я научился держаться как можно ближе к своему спонсору, жить в Третьем Шаге и понимаю, что собрания АС являются частью повседневной жизни. Хотя они не дают никаких гарантий трезвости. Но Бог даёт всё, что нужно, если я доверяю Его действию!

Индрей, Румыния.

Мой опыт трезвых свиданий

Десять лет терпения окупаются!

Я нашёл АС в начале 2002 года, будучи женатым уже в четвёртый раз. Этот брак уже изначально был неустойчивый из-за моей болезни. Я стал трезветь только с 18 июля 2008 г.

Однако быть трезвым - это ещё не выздоровление, и мой гнев продолжал выходить наружу. В итоге жена ушла от меня в 2013 году. В то время я был делегатом Генеральной Ассамблеи в АС и посещал международные конвенции. У меня был неженатый подопечный, который нуждался в руководстве, как вести себя на свиданиях. Что я знал о трезвых свиданиях? Ничего. Я никогда в жизни этого не делал. Поэтому я начал посещать собрания на международных конвенциях, где обсуждалась тема трезвых свиданий. Вот несколько основных моментов из того, что я узнал:

Во-первых, мы становимся трезвыми, также отказываясь от завязывания новых "отношений" (Белая книга АС, стр.251). Джесс Л., записав это на диктофон, заявил, что, по его мнению, сексоголику требуется десять лет, чтобы жениться. Мой неженатый подопечный был молод, и он горел желанием встречаться и жениться. Как я мог ему это сказать? В итоге, я сказал ему, что он может начать ходить на трезвые свидания, когда у него будет один год трезвости.

Второе, что я запомнил из полученных мною советов, касалась этапов отношений.

Во-первых, люди знакомятся. На этом этапе они много общаются, чтобы узнать друг друга получше. Они обмениваются приглашениями на разные события, которые им нравятся. На этом этапе прикосновения не являются частью отношений. Что за концепция!? Раньше я обычно вступал в сексуальную связь в "отношениях", даже не зная фамилии человека. Но я сказал своему спонсируемому, что во время свиданий не надо держаться за руки и целоваться. Я также предложил ему встретиться с двадцатью разными женщинами. И только после третьего свидания с одной и той же женщиной он мог сообщить ей о своём членстве в АС.

После этапа знакомства наступает этап дружбы. Друзья планируют дела вместе, так как они уже знают из предыдущего этапа отношений, что им обоим нравится. Друзья уже могут обниматься и держаться за руки. Но друзья не целуются. Поцелуи предназначены для третьего этапа отношений, который называется любовь. Я сказал своему подопечному, что он не должен целовать кого-либо, если он не может честно сказать: «Я люблю тебя». Опять же, и эта концепция была мне в новинку, так как я прежде всегда начинал отношения сексом, и только потом пытался выяснить, нравится ли мне женщина или нет. Наконец, наступает заключительный этап отношений, который является обязательством под названием "супружество".

Я рад сообщить, что мой спонсируемый встретил женщину в январе 2018 года после того, как сходил на свидания со многими женщинами. Нет ничего

магического в том, чтобы встретиться именно с *двадцатью* женщинами, гораздо сложнее научиться справляться с навязчивой мыслью:

«А может эта женщина - моя судьба?». Только когда мы нарабатываем этот навык, мы можем успешно перейти на уровень более близких отношений. Мой подопечный женился весной 2019 года, и скоро будем отмечать их первую годовщину.

А что же насчёт меня? Мой спонсор посоветовал мне начать встречаться по-трезвому в 2017 году. Я попробовал, но не смог это делать без похоти. Я начал ходить на свидания, и мне стали сниться сексуальные сны. Я взял паузу, немного подождал и попробовал ещё раз. Тот же результат.

Наконец, в 2018 году, спустя десять "волшебных" лет трезвости (тут я опять вспоминаю слова Джесса Л.), я обнаружил, что могу посещать определённые мероприятия - народные танцы, без похоти, видимо, потому что я вложил много молитв в это дело в течение многих лет. После занятий танцами я стал ходить в местный паб с этой группой, чтобы познакомиться поближе с другими участниками. Я считаю это началом периода своих "трезвых свиданий", а до этого момента я пробовал сходить на свидание лишь с четырьмя женщинами.

Чуть больше года назад к нашей группе присоединилась новая участница. Я танцевал с ней пару раз, и мы разговаривали во время перерывов. Примерно через три месяца после нашего знакомства мы договорились ходить вместе в танцевальный класс.

На текущий момент мы встречаемся уже больше года и наши отношения перешли на этап под названием «любовь». Мы говорим друг другу: «Я люблю тебя» и можем поцеловаться. Она знает об АС и недавно начала посещать С-Анон.

Итак, мой подопечный и я обрели успешный личный опыт трезвых свиданий. Я всё ещё трезв, и мой подопечный женился без потери трезвости. Трезвые свидания возможны, хотя и кажутся невозможными. Попробуй - тебе это может понравиться!

Брайан В., Орегон, США.

Скрытые формы изоляции

В поисках мудрости

Для меня как сексоголика изоляция всегда была опасна. Перед тем, как я пришёл в АС, я жил в своём личном пространстве, отгородившись от всех, отрезанный от любых проявлений Высшей Силы, от соприкосновения с реальностью, потерянный в мире собственных иллюзий. Иметь дело с реальностью мне было неловко, а также я предпочитал комфорт изоляции, в котором я мог окунуться в похоть и позволить своему эго «царствовать во всей своей красе».

АС и начало выздоровления позволили мне выбраться из хронической изоляции и построить искренние отношения с людьми, а также войти в глубокий контакт с Высшей Силой и самим собой. Возвращение в реальность было неотъемлемой частью моего выздоровления. Как бы то ни было, желание уединиться никогда на самом деле не покидало, и меня иногда соблазняли более скрытые формы изоляции. Так же как я должен был постоянно учиться жить, учитывая, что я сексоголик, я должен был справляться и с такой формой инстинктивного желания, как сбежать в изоляцию. Иногда искушение изолироваться исчезало, иногда оно было столь же соблазнительным, как и желание похоти.

Изоляция может проявиться в физической отстранённости, в стремлении закрыться от людей, которые меня окружают. Но я могу также отгораживаться более изощрёнными способами. Например, я могу просто уйти в себя, пока присутствую на группе или в разговоре. Я могу мысленно или эмоционально отсутствовать, пока говорят другие люди, всё время обдумывая, что я могу ответить. Я могу изолироваться в своём браке, не делясь с женой эмоциями или тем, что в действительности происходит в моей жизни. Я могу изолироваться от группы АС, не открываясь полностью и оставляя секреты себе. Я могу изолироваться в своей убеждённости и закрываться от мнения других. Власть моего эго ведёт меня в изоляцию, потому что моё эго сильнее всего, когда я один и потерял в водовороте своих мыслей. Когда я по-настоящему слушаю или нахожусь в глубоком контакте с кем-то, моё эго должно отступать. Именно эго приводит меня к мысленному уходу куда-либо, что не обязательно является похотью, но уже уносит меня в фальшивый комфорт изоляции.

Проживая свою жизнь по принципу АС «только сегодня», я ищу подлинную связь с другими людьми, подпитывая глубокий контакт с Высшей силой, учусь снова жить в реальности и ценить её, что бы ни происходило в моей жизни. Я не знаю, буду ли я когда-либо избавлен от соблазна уйти в изоляцию. Но я твердо знаю, что, если буду соблюдать день за днём принцип АС «только сегодня» как можно лучше, моя жизнь обогатит жизнь других и принесёт им больше пользы.

Не по ошибке

Надежда приходит вовремя

Ничего, абсолютно ничего не случается в Божьем мире по ошибке (Большая книга АА, стр.417 в англ.издании)

Сегодня мне снова пришло напоминание об этом. Я не хожу в церковь. Я шарахаюсь от религиозных людей и ситуаций, связанных с религией, как от чумы. Я верю в Высшую Силу, и всё ещё продолжаю узнавать, кем же Она является. Как бы то ни было, я всё ещё сталкиваюсь со своими старыми убеждениями и представлениями.

В моей компании сейчас происходят большие перемены. Во вторник уволили моего менеджера по продажам. Ему сказали, что компания отказывается от того сегмента в бизнесе, которым занимался я". Так что этим утром мной овладели страх, сомнения и неопределённость.

Я пошёл помочь своей жене заправить машину. Когда я в раздумьях и беспокойстве стоял у бензоколонки, ко мне подошла маленькая пожилая женщина. Она посмотрела на меня добрым и мягким взглядом и сказала: «Жизнь может быть неопределённой и вызывать иногда чувство безнадежности. Я хотела бы поделиться с Вами надеждой. В этом буклете есть несколько идей, которые могут подарить Вам надежду». Затем она отошла от меня, села в микроавтобус и уехала со своим мужем.

Я почувствовал покой почти сразу. Я заметил, что было около десяти человек, которые стояли рядом, чтобы заправиться, но я был единственным, с кем она заговорила и кому дала буклет. В большинстве случаев я бы разозлился: На кого я похож? Я похож на того, кому нужна твоя религия?

Вместо этого я доволен, что этим утром она напомнила мне тот факт, что Бог - это всё или ничего. Ничего не случается в Его мире по ошибке. Не было ошибкой то, что эта женщина выбрала меня, чтобы вручить мне буклет, в котором были слова, полные надежды.

Престон Д., Теннесси, США.

Песня «Одержимость»

Для сексоголика нет ничего хорошего в одержимости. Один из способов справиться с навязчивыми мыслями - это петь песню «Одержимость». Слова ниже, а музыка из песенки «Братец Жак». Нажмите на ссылку под жетоном «Желание», чтобы прослушать.

*Одержимость, одержимость,
Признаю, признаю,
Очисти меня, Боже,
Очисти меня, Боже,
Тебя молю, Тебя молю...*



https://www.dropbox.com/s/ey79ryo2rwaefx/2020.1_Obsession_Song.mp3?dl=0

Дэвид М.

Ого, **я** это сделал!

Бог со мной всегда

Это моя вторая рабочая поездка в соседний город на два дня. Во время первой я встретился там с новой группой, с которой теперь и работаю. Мы провели два долгих дня в утомительных приготовлениях для нашего общего дела, которое завершается сегодня. Много тяжёлой работы и смеха позволили нам узнать друг друга лучше.

Вчера я принёс кое-что на завтрак (фрукты, йогурты, и т.д.), а также миндальное печенье (бисквиты). Неделями раньше я угощал всех лимонным печеньем. В тот раз мы говорили о том, как я люблю готовить лимонное печенье дома. Попробовав бисквиты с миндалём, я сделал замечание, что мне не нравится миндаль, и в следующий раз я положу в бисквит лимон.

В этой группе есть одна привлекательная, разведённая женщина примерно моего возраста. Она сказала: «Тебе просто нужно пойти в свой гостиничный номер и приготовить его».

Часть моей работы на переговорах - это оценка сделанных кем-либо замечаний и их намерений. Я улыбнулся и никак не отреагировал на её комментарий. Тогда парень из группы спросил, есть ли у меня хотя бы маленькая кухня в гостиничном номере. Я ответил, что нет. Тогда та женщина сказала: «Хорошо, тогда ты можешь приехать ко мне позже и приготовить печенье у меня». Я снова молча улыбнулся, и мы продолжили говорить о деле.

Я благодарю Бога за защиту в тот момент. Хотя я и почувствовал тягу, я не стал запускать этот сценарий и не принял "первую рюмку похоти". Вне выздоровления всё было и было бы совсем по-другому.

Позже, тем же вечером, когда я заселился в гостиничный номер, мне позвонила одна женщина из АС, которая сильно страдала до этого и искала опыт, силу, надежду (ОСН). Она звонила и раньше. У меня могло бы возникнуть искушение, просто потому что я был один в гостиничном номере, но могущество Бога было огромной силы. Я не чувствовал никакой похоти. Я просто поговорил с этой сестрой из нашей программы, поделился опытом, и потом помолился вместе с ней.

Всё это я пишу потому, что хочу делиться опытом, силой и надеждой (ОСН), которым я научился в прошлом в подобных ситуациях.

Когда в таких ситуациях Бог проявляет свою мощь, я получаю очень ценный урок, а именно: когда я возвращаюсь домой, мне не приходится говорить или думать таким образом: «Ого, **я** это сделал».

В последний раз, когда я допустил мысль: «Ого, **я** это сделал», я заходил в местную кофейню. Я отказался от этой идеи, хотя тогда я был на волоске от срыва.

Поэтому, когда я сегодня возвращаюсь домой из путешествия, я понимаю, что, когда я приземляюсь, то всё ещё буду нуждаться в Боге в этот момент, как и прежде. Я знаю, что Бог всегда со мной, и когда я иду вслепую, я всегда нахожусь всего лишь в одной молитве от Него. Поэтому сегодня я благодарю Бога за интуицию, чтобы оставаться близко к Нему, особенно в тех сферах, где я могу ослабить бдительность.

Деннис Т., Аляска.

Темы для обсуждения на группе

- Вы бы хотели попробовать петь песню «Одержимость» в качестве инструмента, чтобы отказаться от права быть одержимым?
- Какие инструменты работают для вас, чтобы прекратить прокручивание навязчивых мыслей о прошлом или будущем?
- В истории об изоляции автор ищет подлинную связь. Нашли ли вы её в АС?
- Как в этой истории, был ли у вас опыт «знакомства, дружбы и любви» как стадий брачных или других отношений?
- «Разобраться с этим» не является одним из наших слоганов. Какой у вас опыт в том, как вы пытались понять сексоголизм?

Как работа по программе помогла мне снова "жениться" на моей жене

Учусь ценить её

Одним из подарков АС было восстановление моего брака, хотя я считал, что не имел права на счастливый и полноценный брак. И, конечно, я не достоин этого, но у меня потрясающая Высшая Сила, которая любит меня, несмотря ни на что. И я уверен, Она также получает удовольствие от любви ко мне через других, включая мою жену. Только представьте!

Мы женаты уже более 21 года. Я достиг своего дна 12 лет назад. Но трезвость и чистоту я обрёл только с января 2014 года, так что вы можете видеть, что моё восстановление неидеально.

Однако АС во многом изменил наш брак:

Я проработал Двенадцать Шагов благодаря тому, что у меня в АС были отличные спонсоры, которые помогали «отрубать хвосты». Я много молюсь. Если я ставлю свою Высшую Силу на первое место, всё остальное получается хорошо.

Большая книга АА призывает нас искать поддержку у других. Мы с женой неоднократно посещали семейных терапевтов. Когда я готовился в духе Девятого Шага к тому, чтобы открыться перед женой, мне было жутко страшно. Я боялся поделиться с женой подробностями своих злоключений. Моя Высшая Сила сказала мне: "Делай это не как Первый Шаг, а как Девятый". Тогда я не стал вываливать на неё всю Проблему. Вместо этого я дал ей честное описание Проблемы, а также её Решение. Как только я описал "проблемные точки" в достаточной мере, без прикрас, я ответил на все вопросы, которые она задала. Если она захочет узнать подробности, я скажу ей всю правду. Я позволяю ей самой судить о том, что она хочет услышать.

Вот несколько вещей, которые я делаю сейчас для неё постоянно:

- Я открыто уделяю внимание своей жене. У неё были горы доказательств того, что я не ценил её и не находил её привлекательной в прошлом. Моё возмещение ущерба - показать ей, что я люблю, ценю и хочу её. Я ведь никогда по настоящему не знал, чего она жаждала, и это была моя ошибка.
- Я покупаю ей цветы от двух до четырех раз в месяц.
- Я говорю ей о своих желаниях. Одним из самых больших сюрпризов было узнать о боли, которую она чувствовала, не зная, что она может сделать, чтобы угодить мне. Как болезненно было узнать, что, пряча себя от жены, я не только изолировал себя, но и причинял боль ей!
- В течение дня я беру паузы, чтобы подумать о ней. Для меня как для зависимого, неестественно помнить о других в течение дня, поэтому я должен практиковать это.
- Я пишу ей письмо или открытку примерно раз в месяц.
- Я медитирую, чтобы, когда я испытываю жалость к самому себе, я смог быть сострадательным и поддерживать любовь даже на расстоянии.

- Я приглашаю её на свидания, и мы проводим их вне дома. Я составляю план и выделяю время для близости с ней. Я спрашиваю её мнение об этом, но любезно принимаю, если она не хочет этого сейчас.

Я уверен, что это ещё не всё, что можно сделать для неё. Сегодня я действительно люблю свою жену и хочу быть женатым на ней. Даже если брак не сохранится, я знаю, что Бог всё равно будет любить меня, и Он покажет мне радость жизни другими способами. Я благодарен программе АС за то, что она показала мне, как снова я могу быть мужем для своей жены.

<https://sexaholicsanonymous.eu/how-sexaholics-anonymous-helped-me-re-marry-my-wife>

Выздоровление в наследство

Мои первые воспоминания, связанные с моей зависимостью, начинаются тем летом, когда моя семья переехала в новый район. В августе мне должно было исполниться девять. По соседству, кроме меня, жил только один мальчик, который был на четыре года старше. И он был предоставлен сам себе с тех пор, как оба его родителя стали работать. Однажды мы были одни у него дома, и он познакомил меня с порнографией. Моё сердце сильно забилося, и я горел от возбуждения. Когда он предложил снять одежду и закурить сигареты, эти картинки открылись мне в новом измерении. Я подсел с первого просмотра и жаждал возможности утонуть в этом захватывающем новом опыте.

С годами мне потребовалась более откровенная порнография, чтобы сохранить или увеличить уровень возбуждения. Я связался с друзьями, у которых были тайники с порно. Нас тянуло ходить на непристойные фильмы для взрослых, что способствовало переходу на следующий уровень возбуждения. Сдерживаемое желание физического контакта с женщиной было почти непреодолимым. Моя основная цель при вступлении в отношения была такой: добиваться физической близости как можно быстрее. Когда я начал заниматься сексом в возрасте двадцати одного года, мастурбация всё ещё была моей постоянной спутницей. Я использовал её как панацею, как лекарство от любой боли - когда я устал и хотел спать, когда я был истощен и хотел зарядиться энергией, когда я был счастлив и заслужил награду, когда мне было грустно, и нужна была поддержка.

Становясь старше, я решил, что хочу найти в отношениях идеальное тайное убежище. Она (моя избранница) должна была быть определённого телосложения и наслаждаться сексом так же сильно, как и я. Я женился на такой, когда мне было двадцать семь лет. Поначалу я мастурбировал только в те дни, когда у неё были месячные, потому что мне нужно было "выпустить пар", - как я себе говорил. Когда секс в нашем браке стал менее частым, я начал заполнять сухие периоды мастурбацией.

Моё поведение стало меняться, когда мы прожили в браке два года, и я начал свои поиски Бога. Я стал осознавать, как много времени терял впустую из-за своего сексуального поведения. Я пытался измениться: отключил кабельное телевидение, начал снова посещать церковь, старался свести к минимуму мастурбацию, которую я всё ещё держал в секрете от моей жены. У меня был некоторый успех. Я мог оставаться "в сухости" какое-то время, но всегда возвращался к старой привычке и чувствовал себя полностью побеждённым ею.

Через четыре года нашего супружества всё начало вставать на свои места, когда я случайно включил телевизионное ток-шоу. Я сейчас понимаю, что это совпадение было одним из многих чудес, которые Бог сотворил в моей жизни. Программа была о сексуальной зависимости, в ней был мужчина, сидящий за ширмой, который описывал своё зависимое поведение. Он рассказывал мою историю! Я чувствовал себя плохо; мои худшие страхи подтвердились. Я действительно был

ничтожеством. Я сразу же прекратил мастурбировать. Чего я тогда не знал, так это того, что я не мог сделать это сам, без поддержки. Следующий год прошёл, как в тумане, в результате которого я расстался с женой и почти потерял работу. Живя в стрессе от этих событий, я вернулся к своему наркотику.

Благодаря ещё одному чуду от Бога, я узнал об АС в следующем году, когда мне было тридцать два года. Это был 1985 год. Я перестал мастурбировать по принципу "только сегодня" за неделю до моего первого собрания. Я пришёл на собрание напуганным, одиноким и смущённым. Я знал, что мне это было нужно, чтобы перестать делать то, что я делал. Я был в полном неведении, как к этому прийти. Я поделился своей историей, и другие поделились своими. Облегчение было неопишным. Но желание мастурбировать не исчезло. Мне было нужно работать по Шагам, молиться и использовать телефон, когда тяга одолевала меня. По мере отказа от своих старых привычек, я понял, что каждый аспект моей жизни был затронут моей зависимостью.

После четырех с половиной лет моей трезвости я сделал следующий шаг в построении здоровых отношений, предложив одной женщине пойти на свидание и поужинать. Во время этого первого вечера, пока мой разум обдумывал, как провести всю жизнь с этим человеком, я мог слышать в голове голос моего спонсора, напоминающий мне, что мы пришли сюда только поужинать! Отношения на всю жизнь строятся на крепкой основе эмоциональной близости, которая требует много времени и терпения.

Мои свидания стали реже и вообще сошли «на нет» в течение последующих шести лет. Только после того, как я успокоился и смирился с образом жизни неженатого мужчины и с мыслью, что я так проживу до конца своих дней, я встретил женщину, которая стала моей женой. Мой вновь обретённый душевный покой дал мне свободу рискнуть дать ей узнать, кто я на самом деле. Я поделился тем, что я думаю и что я чувствую. Моя честность была для неё как чистый сияющий свет.

Хотя моё желание избегать всякого физического контакта приводило её сначала в замешательство, она чувствовала достаточно воодушевления продолжать встречаться со мной. Когда она узнала о моём процессе выздоровления, то получила ответы на многие свои вопросы. Но возникали новые вопросы, такие как: обсуждение подходящей степени физического контакта для помолвленной пары. С помощью моего спонсора и других людей в программе, которые уже имели опыт свиданий и супружества в трезвости, наше время ухаживаний и свиданий стало замечательным периодом подготовки и предвкушения новой совместной жизни. Уже в качестве моей жены она продолжает поддерживать моё выздоровление. Нет слов, чтобы выразить радость, которую она принесла в мою жизнь.

Наш брак невероятно благословлён Богом. Когда я поделился со своей сестрой хорошей новостью о нашей беременности и тем, что мы ожидаем сына, она сказала: "Колесо, наконец, совершит полный круг".

Бог дал мне шанс передать новое наследство трезвости и выздоровления своему сыну, которое он мог бы передать своим детям.

Из книги АС "Истории участников АС" (издание 2007 года).