

Ключ 6:

Срыв не означает, что ты потерял время



Для многих зависимых рецидив является неотъемлемой частью аддиктивного цикла. Под рецидивом я подразумеваю, что какое-то время они воздерживаются, но потом решают сделать это снова. Именно этот постоянный возврат к порнографии я и называю циклом зависимости. Я мог обходиться без порнографии несколько недель, а иногда и пару месяцев. В такие периоды я чувствовал себя отлично. Но затем по какой-то причине я начинал чувствовать себя сексуально неудовлетворенным. Чаще всего это был голос зависимости, убеждавший меня в том, что я имею право на сексуальное удовлетворение, когда захочу. И если моя супруга не разделяла моего желания или не хотела быть альтернативой мастурбации, я обращался к порнографии. Как только я позволял себе сорваться, я уходил в загул до тех пор, пока не становился настолько отвратителен сам себе, что продолжать становилось эмоционально больнее, чем воздерживаться. Только тогда я прекращал загул.

Затем какое-то время я оставался трезвым, пока боль трезвости снова не становилась более болезненной, чем боль от поступка. Это был мой цикл, и он всегда был очень удручающим. После нескольких месяцев трезвости я чувствовал себя так хорошо. Я чувствовал себя исцеленным. Я был так счастлив. Мне казалось, что я никогда не вернусь к своему зависимому поведению. По крайней мере, на какое-то время.

Шагом, который разорвал этот порочный круг, стала подотчетность. Когда я нашел людей, которым мог довериться, и когда Интернет стал для меня местом ответственности, а не анонимности, у меня появился способ вырваться из тайного мира порнографической зависимости. Именно жизнь в этом тайном мире удерживала меня в замкнутом цикле зависимости. Но когда я стал ответственным, я обрел силу. Под ответственностью я подразумеваю не просто объявление о срыве после свершившегося факта, но и то, что я делюсь с другими своей борьбой, когда чувствую слабость, своими страхами, когда чувствую себя подавленным, и своими самыми мрачными мыслями, когда голос зависимости, кормит меня ложью об удовольствии от порнографии. Когда я научился открыто делиться этими слабостями с другими, у меня появилось больше шансов остаться трезвым.

Однако, даже используя инструменты подотчетности и серьезные шаги на пути к выздоровлению, я иногда срывался. Это было до того, как я начал по-настоящему осознавать, какую роль играет голос зависимости. Поэтому мне пришлось научиться понимать, что срыв это шаг назад, промах, но не обязательно возврат к началу.

Иногда на форуме, когда у людей случается срыв, они говорят: "Все это время потрачено зря". Они как будто говорят: "Я был трезв весь месяц, но в последний день месяца я сорвался. Я мог бы смотреть порно весь месяц. Столько времени потрачено впустую".

На самом деле, когда мы оступаемся, нам нужно признать свою неудачу, но в то же время нам нужно признать и наш прогресс. "Я только что провел 45 дней без порно. Я бы хотел, чтобы этого срыва не было, но раньше у меня никогда не было 45 дней".

Несмотря на все сказанное о срыве, я искренне верю, что если мы сможем распознать аддиктивный голос таким, каков он есть (см. первые две главы), мы останемся трезвыми. Если мы сможем напомнить своему аддиктивному голосу: "Сейчас я никогда не смотрю порно и не мастурбирую", нам не нужно будет беспокоиться о том, что мы сорвёмся. Одним из замечательных инструментов, помогающих нам говорить: "Сейчас я никогда не использую порно и не мастурбирую" – это программное обеспечение для аффирмаций. Используйте программу 10 минут каждое утро с аффирмацией "Сейчас я никогда не использую порно и не мастурбирую", и эта фраза станет вашей реальностью. О пользе аффирмаций написано немало, и вам, конечно, не обязательно использовать для этого дорогое программное обеспечение. Однако для многих из нас программное обеспечение стало фантастическим инструментом, позволяющим легко и последовательно выполнять аффирмации.

Как еще мы можем держаться подальше от обрыва? Сначала нам нужно поставить знаки рядом с нашими опасными зонами. Знаки, которые предупреждают нас, когда мы забредаем на опасную территорию. Одна из 12-шаговых групп использует модель "Три круга". Эти круги расположены один внутри другого, как мишени. Внешний круг предназначен для всего нашего здорового поведения. Внутренний круг предназначен для всех наших аддиктивных действий.

В среднем круге, между внешним и внутренним кругами, мы размещаем наши предупреждающие знаки.

В среднем круге мы группируем все виды поведения или даже ситуации, которые являются шагами на нашем пути к обрыву. Для меня онлайн-игры — это **ОГРОМНЫЙ** предупреждающий знак в моем среднем круге. Поэтому, когда я обнаруживал, что играю даже в самые невинные онлайн-игры, мне нужно было собраться, взять на себя ответственность и вернуться в свой внешний круг. Из прошлого опыта я знаю, что, когда я играю в онлайн-игру, это лишь вопрос времени, когда я начну искать порнографию.

В каком-то смысле командировки тоже входят в мой средний круг. Я знаю, что не могу контролировать, поеду ли я в командировку или нет; однако я знаю, что они все еще токсичны для меня. И для меня не имеет значения, будет ли командировка длиться всего несколько дней или несколько недель, в какой-то момент, обычно в последний день или два, я всерьез захочу сорваться. Поэтому вместе с женой (если вы не женаты, советую вам найти другого партнера по подотчетности) я принимаю некоторые меры предосторожности. Некоторые из них могут быть экстремальными, но я понял, что если я не приму серьезных мер, то вполне возможно, что в поездке я столкнусь с искушениями, которым не смогу противостоять.

Недавно я разместил на форуме план действий для десятидневной деловой поездки. Вот что я написал:

Компьютер: Я возьму с собой ноутбук, но мы с женой настроим на нем фильтр, чтобы иметь доступ только к нескольким сайтам, которые мне понадобятся, включая форум поддержки. На ноутбуке также установлен Covenant Eyes, и он будет отправлять отчеты моей жене и еще одному партнеру по подотчетности.

Телевизор: Я попрошу убрать телевизор из моей комнаты, когда приеду. Я проконсультировался с администрацией отеля, и у них нет никаких проблем с этим. (Если будет нужно, я могу смотреть несколько любимых передач на телевизоре, установленном над беговыми дорожками в тренажерном зале, - по крайней мере, так я смогу смотреть телевизор на людях и заниматься спортом).

Упражнения: См. выше.

Развлечения: Почти на каждый вечер поездки у меня запланированы мероприятия с друзьями, которые поддерживают мое выздоровление, следующие выходные я проведу с близким родственником и его детьми. Я также посмотрю игру NBA с другом.

Духовность: Я буду каждый день читать духовные тексты и каждый день молиться. Я планирую придерживаться своего обычного времени пробуждения - 5 часов утра в будние дни.

Семья: Я буду звонить домой каждый день. Я отправлю несколько почтовых открыток своим детям и напишу письмо своим родителям. Я также буду сообщать жене о любом опасном поведении. Я буду с пониманием относиться к огромному бремени, которое моя поездка возлагает на жену, ведь она одна справляется с детьми.

Работа: Вся моя поездка связана с работой, а суббота - выходной, но у меня будет несколько важных обязанностей, которые не исчезнут только потому, что я в этой поездке. Каждый день недели я буду делать что-то, связанное с моими обычными рабочими обязанностями.

Телефон: Помимо звонков домой, я буду звонить своему партнеру по подотчетности каждое утро, прежде чем начать свой день. Вместе с ним я буду работать над своим выздоровлением и обращаться за советом по поводу трудностей, которые могут возникнуть.

Сон: Я буду принимать мелатонин, который поможет мне заснуть. Если я не смогу заснуть, я буду праздновать тот факт, что, несмотря на бессонницу и одиночество, я остаюсь трезвым.

(Примечание: подробнее о мелатонине я расскажу в одной из следующих глав).

Для ума: Я продолжу работу над книгой о порнографической зависимости, которую пытаюсь написать.

Во время этой поездки отель был очень любезен. Если я отправляюсь в поездку на один-два дня, просьба убрать телевизор может показаться экстремальной и не встретить такого одобрения, как моя просьба, когда я останавливался на девять ночей. Но отель, в котором я остановился, с радостью выполнил мою просьбу.

На моем ноутбуке также работала программа Covenant Eyes, чтобы все действия в Интернете записывались и сообщались моим партнерам по подотчетности (включая мою жену). Кроме того, на моем Macintosh iBook был установлен фильтр (Content Barrier), а административные права на компьютере переданы жене, чтобы я не смог отключить программу, если у меня начнется "вертиго" от зависимости – чувство, когда падаешь так быстро, что кажется, не можешь остановиться.

Это была выдающаяся деловая поездка, которая еще раз подтвердила мне необходимость быть осторожным в деловых поездках. Я помню, как в других поездках меня мучил голос, постоянно предлагающий расслабиться перед телевизором и немного посидеть на канале или бездумно посидеть в Интернете. А еще я помню, насколько сильным может быть искушение, когда на часах 2 часа ночи и я не могу уснуть.

В последние два дня этой поездки я начал испытывать сильное искушение. Пару раз моё поведение находилось в среднем кругу. Я был очень благодарен за то, что принял меры предосторожности. После всех лет трезвости и хорошего восстановления я все еще должен проявлять осторожность, и в этот раз это было особенно важно.

Во время этой поездки я столкнулся с серьезными искушениями. Да, у меня было много вариантов, чтобы сорваться, но я работал над своей программой, которая не ограничивалась только ограничением доступа к порнографии. В те дни, когда я испытывал наибольшее искушение, я мог пересмотреть свой план и посмотреть, нет ли в нем элементов, которые я упустил из виду. Они действительно были. Я смог улучшить свою программу и справиться с искушениями.

В конце концов, я не особенно гордился тем фактом, что устоял перед искушениями. Для многих из нас, зависимых, чувство искушения напоминает нам о наших слабостях, и это может быть очень неприятным чувством. Не было никакой гордости за глубоко укоренившееся чувство нужды, которое мой зависимый голос довольно успешно убеждал в том, что я все еще имею на это право. Однако в разговоре с моим партнером по подотчетности в последний день моей поездки он сказал: "Ты бежишь марафон, и ты добежал до последней мили. Не уппусти шанс". Я оценил его откровенность и задумался над аналогией с марафоном.

На последней миле того марафона я не мог видеть финишную черту и не испытывал никакого удовлетворения от того, что пробежал гонку. Я не слышал толпы людей, подбадривающих меня. Все, что я тогда осознавал, - это боль. Несмотря на всю мою подготовку к этому испытанию на выносливость, я сомневался, стоит ли оно того. Но в то же время я знал, что способен дойти до конца благодаря своей подготовке. Вопрос был только в том, решу ли я выстоять.

Буду честен, я молился. Я молился о том, чтобы высшая сила компенсировала все то, к чему я не смог подготовиться. Я попросил Бога позаботиться о том, чтобы моя попытка срыва не удалась. В конце забега, когда я входил в парадную дверь своего дома, я был благодарен за поддержку Богу, семье, друзьям и членам форума поддержки.

Но что произойдет, если вы не будете следовать своему плану? Если вы забудете о своем выздоровлении и сорветесь? Пожалуйста, не думайте об этом как о потраченном впустую времени; скорее, воспринимайте это как мощное напоминание о том, как важно всегда проявлять инициативу в своем выздоровлении. Вместо того, чтобы корить себя, оцените, что привело к неудаче, и спланируйте действия на случай подобных ситуаций в будущем. Я призываю вас оставаться подотчетными своей сети поддержки. Сообщайте о своих успехах и неудачах любому партнеру, с которым вы договорились о подотчетности. Не пренебрегайте своей ответственностью; не пренебрегайте своими сожалениями.

Вполне уместно испытывать угрызения совести, боль и скорбь по поводу того, что ваш план не сработал. Но не отчаивайтесь. Сосредоточьтесь на изменениях, которые должны произойти, и продолжайте работать над своим планом таким образом, чтобы в будущем вы могли лучше распознавать свой вызывающий зависимость голос, чтобы найти в себе силы заткнуть этот голос, когда он взывает к вам.