



معتادان جنسی گمنام

(SAA)

کتاب سبز + تجربه اعضا

این اثر در آگوست 2004 به تأیید انجمن ادبی رسید

ترجمه شده در انجمن معتادان پورنوگرافی گمنام- پاییز 1400

حق کپی‌رایت برای سازمان بین‌المللی خدمت‌رسانی به معتادان جنسی گمنام (SAA) محفوظ است. بازنشر هر یک از

بخش‌های این اثر به هر نحو بدون اخذ مجوز کتبی از سازمان بین‌المللی خدمت‌رسانی به معتادان جنسی گمنام

(SAA) ممنوع است.

حق چاپ محفوظ است.

نسخه اول

چاپ اول: می 2005

چاپ دوم: ژوئن 2005

چاپ سوم: اکتبر 2005

چاپ چهارم: جولای 2006

نسخه دوم

چاپ اول: آگوست 2007

چاپ دوم: مارس 2008

چاپ سوم: سپتامبر 2010

نسخه سوم

چاپ اول: دسامبر 2012

«معتادان جنسی گمنام (SAA)» نشان تجاری ثبت شده سازمان بین المللی خدمت رسانی به معتادان جنسی گمنام

(SAA) است. صندوق پستی 70949

ایالت تگزاس، شهر هیوستون، پلاک 77270

وبسایت: <http://www.SAA-recovery.org>

پست الکترونیک: info@SAA-recovery.org

شماره استاندارد بین المللی کتاب (نسخه چاپی): ۷-۱-۹۷۶۸۳۱۳-۰

شماره استاندارد بین المللی کتاب (نسخه الکترونیکی): ۲-۰-۹۸۹۲۲۸۶-۰-۹۷۸-۰

فهرست مطالب

• بخش اول: قدم ها و سنت ها

۸	پیشگفتار نسخه سوم کتاب
۱۰	مقدمه
۱۲	فصل اول: اعتیاد ما
۲۰	فصل دوم: انجمن ما
۲۰	جلسات
۲۴	راهنمایی
۲۶	تعریف پاکی
۳۳	فصل سوم: برنامه دوازده قدمی معتادان جنسی گمنام (SAA)
۳۴	برنامه دوازده قدمی معتادان جنسی گمنام (SAA)
۳۶	قدم اول
۴۰	قدم دوم
۴۴	قدم سوم
۴۸	قدم چهارم
۵۵	قدم پنجم
۵۸	قدم ششم
۶۲	قدم هفتم
۶۵	قدم هشتم
۶۹	قدم نهم
۷۴	قدم دهم
۷۸	قدم یازدهم
۸۲	قدم دوازدهم
۸۶	فصل چهارم: زندگی در دوران بهبودی
۸۶	ابزار بهبودی
۹۱	ترک مصرف و لغزش
۹۶	میل جنسی سالم تر
۱۰۰	کمک های بیرونی
۱۰۲	فصل پنجم: هدف ما
۱۰۲	خدمت

- سنت‌های دوازده‌گانه معتادان جنسی گمنام (SAA)..... ۱۰۴
- سنت اول..... ۱۰۵
- سنت دوم..... ۱۰۷
- سنت سوم..... ۱۱۰
- سنت چهارم..... ۱۱۲
- سنت پنجم..... ۱۱۵
- سنت ششم..... ۱۱۷
- سنت هفتم..... ۱۱۹
- سنت هشتم..... ۱۲۱
- سنت نهم..... ۱۲۳
- سنت دهم..... ۱۲۶
- سنت یازدهم..... ۱۲۸
- سنت دوازدهم..... ۱۳۰
- نتیجه‌گیری: به حضور خود ادامه دهید..... ۱۳۲
- قدم‌ها: راه‌حل‌های روحانی..... ۱۳۵

• بخش دوم: تجربه اعضا

- پیشگفتار..... ۱۳۸
۱. او دلش نمی‌خواست تنها باشد..... ۱۳۹
۲. تماس تلفنی که زندگی‌اش را نجات داد..... ۱۵۳
۳. کامل شدن..... ۱۶۱
۴. انتخاب کردن..... ۱۶۵
۵. رویاهایش دارد به حقیقت می‌پیوندد..... ۱۶۹
۶. سبک جدیدی از زندگی..... ۱۷۲
۷. لازم نیست راه‌حلی برایش پیدا کنی..... ۱۷۶
۸. راهبه و معتاد به رابطه‌ی جنسی..... ۱۷۹
۹. آزاد در زندان..... ۱۸۳
۱۰. بی‌میلی جنسی..... ۱۸۶
۱۱. رشد معنوی مداوم..... ۱۹۱
۱۲. تبعات غم‌انگیز، پاداش‌های ارزشمند..... ۱۹۷

۱۳. این راه‌حلی است که جواب می‌دهد..... ۲۰۱
۱۴. عملی کردن اصلاحات..... ۲۰۴
۱۵. دو جهان با هم در تضاد هستند..... ۲۱۱
۱۶. در دیگری باز می‌شود..... ۲۱۹
۱۷. پایانی بر انزوا..... ۲۲۶
۱۸. بسیاری از موانع ترقی..... ۲۲۸
۱۹. منبع عالی..... ۲۳۴
۲۰. تسلیم دو چیز..... ۲۴۱
۲۱. جایی بیرون پارکینگ..... ۲۴۶
۲۲. منحرف نشدن از مسیر..... ۲۵۴
۲۳. بزرگ شدن..... ۲۵۷
۲۴. گذشته‌ی جدید..... ۲۶۲
۲۵. از جنون به آرامش..... ۲۶۴
۲۶. خودداری پایه و اساس است..... ۲۷۶
۲۷. کشیش بی قدرت..... ۲۷۹
۲۸. انجام برنامه..... ۲۸۲
۲۹. سفر جدید..... ۲۸۷
۳۰. زمان رشد کردن..... ۲۹۱
۳۱. شکستن سکوت..... ۲۹۵
۳۲. آرامش ناشی از بهبودی..... ۳۰۰
۳۳. رسالت زندگی..... ۳۰۶
۳۴. حالا او امید دارد..... ۳۱۵
۳۵. مسیر اصلاح..... ۳۱۹
۳۶. عادی بودن..... ۳۲۴
۳۷. خویشتن‌پذیری..... ۳۲۷
۳۸. به لطف خدا..... ۳۳۶
۳۹. یکی از افراد انتخاب‌شده..... ۳۳۹
۴۰. چیزهای بیشتری آشکار خواهد شد..... ۳۴۵
۴۱. اگر برنامه را انجام دهیم، کارساز خواهد بود..... ۳۴۹
۴۲. هدیه‌ی پاک‌ی جنسی..... ۳۵۴

۴۳. کلید شفا..... ۳۵۹
۴۴. سختگیری از روی خیرخواهی..... ۳۶۲
۴۵. رویاها احیا شدند..... ۳۷۰
۴۶. گامی به سوی آزادی..... ۳۷۴

پیشگفتار نسخه سوم کتاب

کتابی که در دست دارید اولین کتاب کامل انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) است. این کتاب در پاسخ به درخواست‌های اعضای مجموعه برای برخورداری از نوشتاری به رشته تحریر درآمده است که کلیات برنامه بهبودی اعتیاد جنسی ما را بیان کند.

مطالب مختلفی در این کتاب گنجانده شده است که از میان آن‌ها می‌توان به توصیف‌های مختلف برای اعتیاد جنسی براساس تجربه‌های ما، هدف و ساختار گروه‌ها، اهمیت حیاتی وجود راهنما برای هدایت فرد در طول دوره، فرایندی که به اعضا کمک می‌کند تا مسیر بهبودی خود را ببینند و همچنین برنامه دوازده‌گانه معتادان جنسی گمنام (SAA) اشاره کرد. «ابزارهای» مختلفی که اعضا از آن‌ها استفاده می‌کنند و همچنین سنت‌های دوازده‌گانه برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) سایر مطالبی هستند که در این کتاب خواهید خواند. سنت‌های دوازده‌گانه برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) راهنمای گروه‌های ما و انجمن‌های خدماتی آن‌ها در نشر پیام بهبودی این برنامه است. در انتهای کتاب، داستان‌هایی از زندگی شخصی اعضا را برایتان نقل کرده‌ایم، داستان‌هایی که بیان‌کننده تجربه، قدرت و امید اعضا در رابطه با اعتیاد و بهبودی هستند.

البته این کتاب نمی‌تواند به‌طور کامل همه جنبه‌های برنامه دوازده‌گانه را پوشش دهد لذا امیدواریم با کسب تجربه‌های بیشتر و ارتقای دانش خود بتوانیم مطالب بیشتری درخصوص نیازهای روزافزون اعضای مجموعه تدوین کنیم، نیازهایی که هر روز بیشتر با آن‌ها آشنا می‌شویم.

معتاد جنسی که خود در مسیر بهبودی قرار دارد بهترین ابزار برای رساندن پیام بهبودی به سایر معتادان جنسی است. تعهد ما برای کمک به سایر معتادان جنسی خواهان بهبودی و نیز همکاری ما با همدیگر برای رسیدن به این هدف مشترک بهتر از هر نوشته‌ای پیام مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) را منتقل می‌کند. درنهایت، تجربه هر یک از اعضا از انجام قدم‌های دوازده‌گانه تعیین‌کننده میزان اثربخشی این قدم‌ها خواهد بود. کار با راهنما برای رسیدن به تمامی منافع این برنامه بسیار مهم است؛ نکته‌ای که در طول کتاب نیز بارها به آن اشاره شده است، اما لازم می‌دانیم که در اینجا نیز بر آن تأکید کنیم. نه به تنهایی، بلکه با کمک هم و مدد جستن از نیروی برتری که قدرتش مافوق ما است، خواهیم توانست بر اعتیاد جنسی غلبه کنیم.

با ایمان، با روح ایثار در گمنامی و به شکرانهٔ بینشی که خداوند برای بهبودی معتادان جنسی در اختیار ما قرار داده است، این کتاب را به معتادانی که به دنبال زندگی جدید هستند تقدیم می‌کنیم.

“Sex Addict Anonymous” **SAA** از انجمن “Sexoholic Anonymous” **SA** مجزا است و صرفاً ترجمه لغوی هر دو انجمن در زبان فارسی “معتادان جنسی گمنام” مشابه است، ولی تعریف پاکی و هوشیاری، کتاب مرجع و نحوه تعامل با مسائل جنسی در این دو انجمن با یکدیگر تفاوت هایی دارد.

مقدمه

ما معتاد جنسی هستیم. اعتیاد ما زندگی مان را به مرز نابودی کشانده بود، اما توانستیم با برنامه دوازده قدمی معتادان جنسی گمنام (SAA) خود را نجات دهیم. در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، فهمیدیم که تنها نیستیم و می توانیم با برگزاری جلسات منظم و به اشتراک گذاشتن تجربه، توان و امید خود راهی جدید برای زندگی مان انتخاب کنیم.

رفتار جنسی اعتیادی ما، هم برای خودمان و هم برای دوستان و عزیزانمان دردناک بود. دیگر کنترلی روی زندگی مان نداشتیم. می خواستیم اعتیاد خود را ترک کنیم. قول دادیم. تلاش کردیم. اما بارها و بارها شکست خوردیم. سرانجام به جایی رسیدیم که احساس کردیم در نقطه بحران قرار داریم. پس به دنبال کسی گشتیم که به ما کمک کند و توانستیم با برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) مسیر بهبودی را پیدا کنیم.

تجربه ای دردناک و طولانی مدت به ما نشان داده است که نمی توانیم صرفاً با تکیه بر تلاش خودمان از اعتیاد جنسی خلاص شویم. پایه اعتقادی برنامه ما، که تجربه مان نیز آن را تأیید می کند، از این قرار است که قدرتی فراتر از قدرت ما وجود دارد که می تواند ما را در رسیدن به بهبودی یاری کند، این همان هدفی بود که نتوانسته ایم به تنهایی به آن برسیم لذا با توکل به این قدرت برتر به تدریج به نعمت بهبودی دست خواهیم یافت.

«معتادان جنسی گمنام (SAA)» برنامه ای روحانی است که بر پایه اصول و سنت های برنامه «الکلی های گمنام» بنا شده است. البته، برنامه ما با برنامه الکلی های گمنام یا انجمن های دیگر ارتباطی ندارد، ولی قدردان برنامه الکلی های گمنام هستیم، چراکه با اصول و سنت های برنامه الکلی های گمنام راه رسیدن به بهبودی برایمان هموار شد.

کنار گذاشتن رفتار جنسی اعتیادی خود و کمک به دیگران برای ترک اعتیاد جنسی هدف اصلی ما است. با برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) زندگی جدیدی را آغاز می کنیم و پیام برنامه را به دیگر کسانی که در جست و جوی بهبودی هستند می رسانیم. عضویت در انجمن برای همه کسانی که می خواهند رفتار جنسی اعتیادی خود را متوقف کنند آزاد است. شرایط خاصی برای عضویت وجود ندارد. انجمن ما بدون توجه به سن، نژاد، مذهب، قومیت، وضعیت تأهل و شغل پذیرای مردان و زنان است. آغوش ما به روی افراد مختلف با هرگونه هویت و گرایش جنسی (همجنس گرا، دگرجنس گرا، دوجنسی، تراجنسیتی) باز است.

خرد جمعی گروه‌های ما با گذشت زمان رشد کرده و از گروهی به گروه دیگر منتقل شده است. هر روز راه‌حل‌های جدیدی برای مشکلات قدیمی پیدا می‌کنیم. برنامه دوازده‌گانه، که برنامه‌ای روحانی برای رسیدن به بهبودی است، ستون اصلی این راه‌حل‌ها است. با دنبال کردن این برنامه از رفتارهای جنسی اعتیادی خلاص می‌شویم و ذهن، جسم، روح، رابطه و تمایلات جنسی ما پاک خواهند شد.

ناامیدی باعث شد که در کنار هم جمع شویم. در کنار هم چیزی را یافتیم که در جای دیگر نیافته بودیم: کسانی را یافتیم که کاملاً با درد ما آشنا بودند. در کنار هم امید را یافتیم، دست قدرتمند خدایی را یافتیم که عاشقانه به ما توجه دارد. خود را متعهد می‌دانیم که، همان‌طور که خودمان با یاری دیگران نجات یافتیم، برای رهایی افراد دیگر از اعتیاد جنسی تلاش کنیم. این کتاب حاوی داستان‌ها و تجربیات ما است. این کتاب را به همه معتادان جنسی در هر کجای دنیا تقدیم می‌کنیم.

فصل اول: اعتیاد ما

بسیاری از ما، تا پیش از آشنایی با برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA)، نمی دانستیم که مشکل ما نام و عنوانی دارد. فقط همین را می دانستیم که توانایی کنترل رفتار جنسی خود را نداریم. فعالیت جنسی همه زندگی مان شده بود. اگرچه داستان زندگی ما در جزئیات متفاوت بود، اما مشکل اصلی مان مشترک بود. ما به رفتارهای جنسی اعتیاد داشتیم و با وجود دانستن عواقب آن ها بارها تکرارشان می کردیم.

اعتیاد جنسی نوعی بیماری است که ذهن، جسم و روح را درگیر می کند. این بیماری پیشرونده است، به طوری که رفتار ما و عواقب آن معمولاً به تدریج شدیدتر می شوند. اعتیاد جنسی به صورت اجبار عملی و وسواس فکری تجربه می شود؛ اجبار عملی یعنی تمایل به تداوم آن، بر اراده ما برای مقاومت در برابر آن غلبه می کند، و وسواس فکری یعنی ذهن با رؤیاها و رفتارهای جنسی مشغول می شود. ما، در برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA)، به رفتارهای جنسی اعتیادی «واکنش شهوانی» می گوییم.

واژه "واکنش شهوانی" به جای اصطلاح acting out در متن اصلی انتخاب شده است. این اصطلاح در دیکشنری این چنین معنی شده: acting out حالتی را توصیف می کند که یک فرد به شیوه ای تکانشی و بی بند و بار رفتار می کند. این یک مکانیسم دفاعی است که در آن احساسات سرکوب شده یا پنهان به شیوه ای منفی آشکار می شوند که معمولاً خود را در رفتارهای منفی مانند عصبانیت، مصرف اعتیاد گونه و توجه طلبی نشان می دهد.

“واکنش شهوانی” احساسات و هشیاری ما را تغییر می‌داد و این تغییر حالت برای ما بسیار لذت‌بخش بود. وسواس فکری و مقدمه‌چینی‌هایی که به فعالیت جنسی ختم می‌شدند بخشی از لذت جنسی ما بودند؛ لذتی که به شکلی اعتیادی مدام در پی آن بودیم، آنرا بر بسیاری از فعالیت‌های دیگر ترجیح می‌دادیم و وسوسه انجام آن حتی بر نیازهای اساسی‌مان مانند خوردن، نوشیدن، خواب و در امان بودن نیز غلبه می‌کرد. تمایل به مصرف در ما مقاومت‌ناپذیر، مداوم و سیری‌ناپذیر بود این تمایلات مانند زنگ هشدار در ذهن ما می‌پیچید و نمی‌گذاشت روی چیز دیگری تمرکز کنیم. وقتی تصمیم می‌گرفتیم افکار جنسی خود را عملی کنیم، از شدت تمایلات‌مان کاسته نمی‌شد. پس از عملی شدن افکارمان نیز باز به رضایت‌خاطر نمی‌رسیدیم. در واقع، هر چه رفتارهای جنسی بیشتری از خودمان نشان می‌دادیم، تمایل‌مان به رفتارهای جنسی بیشتر می‌شد. هر روز بیش از پیش زندگی‌مان فدای این اعتیاد می‌شد، اعتیادی که وقت، پول، روابط، سلامتی، شغل و حتی آزادی را از ما می‌گرفت. عواقب این اعتیاد نمی‌توانست “واکنش شهوانی” ما را متوقف یا محدود کند. هرچه بیشتر برای کنترل رفتارمان تلاش می‌کردیم، وضع بدتر می‌شد. به‌تنهایی از پس کنترل خودمان بر نمی‌آمدیم و خواهش‌ها و تهدیدهای اطرافیانمان نیز تأثیری روی ما نداشت. “واکنش شهوانی” ما به شکل‌های مختلفی ظاهر می‌شد. گاهی با یکی و گاهی با تعدادی از رفتارهای ناخواسته مشکل داشتیم. بی‌بندوباری جنسی، رابطه جنسی با غریبه‌ها، خودارضایی اجباری، روابط مخرب، وسواس فکری رمانتیک، خیانت، خیالبافی‌های وسواسی، سکس اینترنتی، استفاده اجباری از پورنوگرافی از جمله پورنوگرافی اینترنتی، ترس بیش از حد یا اجتناب از رابطه جنسی، تن‌فروشی یا رابطه با تن‌فروشان، مبدل‌پوشی اجباری، سکس تلفنی، چشم‌چرانی، عورت‌نمایی، برقراری رابطه جنسی در انظار عموم، لمس کردن شهوانی، اذیت و آزار جنسی، رابطه با حیوانات و موارد دیگر رفتارهایی بودند که با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کردیم، رفتارهایی که برای خودمان (از نظر جسمی، قانونی، عاطفی یا روحی) خطرآفرین و برای دیگران مایه آزار بودند. این رفتارها صرفاً نمونه‌هایی از “واکنش شهوانی” هستند که البته تعداد واقعی آن‌ها به مراتب بیشتر است. این رفتارها در همه معتادان جنسی چند وجه اشتراک دارند: به اجبار انجام می‌شوند، قدرت اراده انسانی در برابر آن‌ها عاجز است و اثرات‌شان منفی و دردناک است. ممکن بود که دیگران به چنین رفتارهایی مبادرت بورزند بی‌آنکه تأثیرات منفی آن‌ها گریبانشان را بگیرد، اما ما گریزی از عواقب منفی این رفتارها نداشتیم.

با گذشت زمان توانسته‌ایم برخی از ویژگی‌های شخصیتی معتادان جنسی را شناسایی کنیم. البته تمام این ویژگی‌های شخصیتی به‌طور کامل در هیچ‌یک از ما دیده نمی‌شود، اما می‌توانیم برخی از ویژگی‌های آن را که در ادامه به آن‌ها اشاره

می‌کنیم در خودمان پیدا کنیم. ما رابطه جنسی و وسواس فکری رمانتیک را به چیزهایی که برایمان بیش از هر چیزی ارزشمند بودند (دوستان، خانواده، شغل) ترجیح می‌دادیم. افکار جنسی، خیالبافی‌های رمانتیک و برنامه‌ریزی‌های اغواکننده ذهن ما را مشغول و افکارمان را آشفته می‌کردند. با فعالیت‌های جنسی از احساسات و مسئولیت‌هایمان فرار می‌کردیم. با وجود اینکه می‌دانستیم با رفتارهای جنسی به خودمان و دیگران آسیب می‌رسانیم، این رفتارها را تکرار می‌کردیم. برای کنار گذاشتن این رفتارها تلاش می‌کردیم، اما موفق نمی‌شدیم. بیشتر وقت ما صرف رفتارهای جنسی یا رسیدگی به معضلات و مشکلات ناشی از رفتارهای جنسی می‌شد. ارزش‌هایمان را زیر پا می‌گذاشتیم و اهمیت هر چیزی را با معیارهای جنسی می‌سنجیدیم. رفتارهای جنسی باعث ترس و ناامیدی‌مان می‌شد و برای پنهان کردن این رفتارها زندگی پرفریبی را در پیش می‌گرفتیم. در نهایت، خود را تنها و منزوی می‌یافتیم و احساس کردیم که از روحانیات خالی شده‌ایم.

اعتیادمان نمی‌گذاشت رفتارمان را کنترل کنیم. بیماری ما برای خودش زندگی و برنامه‌های دیگری داشت و با خواسته ما کاری نداشت. پذیرش چنین حقیقتی سخت است. شاید فکر کنیم که رفتارهای جنسی‌مان را به خواست خودمان انجام داده‌ایم، اما اگر خاطرات خود را با دقت مرور کنیم، خواهیم دید که کنترلی روی رفتارمان نداشته‌ایم. برای مثال، خیلی از ما فکر می‌کردیم که می‌توانیم مدتی به فعالیت‌های جنسی بپردازیم و بعد به زندگی خودمان برسیم. مثلاً به یکی از رفتارهای محبوب‌مان مثل گشت‌وگذار در اینترنت می‌پرداختیم، اما نمی‌توانستیم سر موعد مقرر اینترنت را کنار بگذاریم. گاهی اوقات موقعی از رفتارمان دست برمی‌داشتیم که در واقع راهی جز این نداشتیم.

هنگامی که سرگرم اعتیادمان می‌شدیم، اشتغال فکری مان به راحتی متوقف نمی‌شد. افکار جنسی به خصوص زمانی که تحت فشار بودیم به ذهنمان رسوخ می‌کرد، افکاری مانند خیالبافی‌های جنسی، فکر کردن به “واکنش شهوانی” جنسی قبلی و برنامه‌ریزی برای “واکنش شهوانی” دوباره آن‌ها. وسواس فکری ما عواقب خاص خودش را داشت. وقتی که ذهن‌مان با افکار جنسی مشغول می‌شد، به سختی می‌توانستیم روی کارهای دیگر تمرکز کنیم. وقتی که نمی‌خواستیم با هیجان یا موقعیت خاصی روبه‌رو شویم، خود را با خیال‌پردازی جنسی مشغول می‌کردیم. هرچه این کار را بیشتر تکرار می‌کردیم، وسواس فکری جنسی‌مان بیشتر می‌شد. بسیاری از ما کم‌کم به جایی رسیدیم که فکر و خیال جنسی به کار شبانه‌روزی‌مان تبدیل شده بود. خیال‌پردازی‌هایمان هر روز اجباری‌تر و شدیدتر می‌شد. به خیال‌هایمان جامه عمل می‌پوشانیم به امید اینکه به رضایت‌خاطر برسیم، اما این کار فقط عطش‌مان را بیشتر می‌کرد. هرچه در عالم خیال بیشتر غرق می‌شدیم، از واقعیت دورتر می‌شدیم. وسواس فکری مان اغلب باعث می‌شد چنین تصور کنیم که دیگران نیز مانند ما شیفته رفتارهای جنسی هستند. همین طرز فکر باعث می‌شد که حرف‌ها و جوک‌های جنسی ناشایسته‌ای بر زبان بیاوریم. البته خیال‌پردازی

جنسی ضرورتاً زیان بخش نیست. مشکل ما این بود که در این خیال ها گم می شدیم و هر روز از واقعیت و از دیگران بیشتر فاصله می گرفتیم.

سعی می کردیم برای رفتار خود حدود مرزی را مشخص کنیم، اما پس از مدتی این مرزها را زیر پا می گذاشتیم. بعضی از ما تصمیم می گرفتیم که برخی از رفتارها را ادامه دهیم و برخی دیگر را که خطرناک، مایه آزار دیگران یا غیرقانونی بودند کنار بگذاریم. سعی می کردیم به رفتارهای جنسی به اصطلاح «ایمن» بپردازیم و رفتارهای جنسی ممنوع را به عالم خیال محدود کنیم، اما پس از مدتی مرزها را زیر پا می گذاشتیم. تصمیم می گرفتیم که هیچوقت برای رابطه جنسی پول خرج نکنیم، اما باز کار خود را تکرار می کردیم. برای رسیدن به رابطه جنسی با غریبه ها هم صحبت می شدیم و خود را به خطر می انداختیم یا اینکه مرزهای جنسی دیگران را رعایت نمی کردیم. به خودمان قول می دادیم که این کارها را دیگر تکرار نکنیم، اما قول مان را زیر پا می گذاشتیم. پس از مدتی دوباره کارهای خود را از سر می گرفتیم به امید اینکه بتوانیم دوباره روزی جلوی خودمان را بگیریم و دعا می کردیم که تا آن موقع گیر نیافتیم.

سعی می کردیم رفتارهایمان را متوقف کنیم، یا به عبارتی برخی از آن ها یا همه آن ها را ترک کنیم. قسم می خوردیم که دیگر هیچوقت رفتارهای جنسی خود را تکرار نکنیم، اما ظرف چند روز، چند ساعت یا حتی چند دقیقه اعتیادمان را دوباره از سر می گرفتیم. همه وسائل و لوازم پورنوگرافی را دور می ریختیم، اما دوباره آن ها را از سطل زباله برمی داشتیم یا مقدار بیشتری از آن ها را می خریدیم. به خودمان و گاهی اوقات عزیزانمان قول می دادیم که رفتارهای خود را تکرار نکنیم. گاهی اوقات تا هفته ها، ماه ها و سال ها بر سر قول خود می ماندیم، اما درنهایت روز از نو، روزی از نو.

شاید فکر می کردیم که با گذشت زمان یا تغییر شرایط رفتارهایمان تغییر خواهد کرد. شاید فکر می کردیم با ازدواج یا برقراری رابطه ای که با تعهد همراه باشد رفتارهایمان متوقف خواهد شد. بله! درمورد برخی از ما چنین شد، البته دوام چندانی نداشت. فکر می کردیم اگر موقعیت مان تغییر کند، رفتارهایمان نیز تغییر خواهند کرد. فکر می کردیم با به پایان رسیدن مدرسه، دوره کارآموزی یا هر دوره سخت دیگری می توانیم بر مشکلات خود غلبه کنیم، اما با سپری شدن دوره های سخت زندگی، باز هم رفتارهای ما ادامه یافت.

بسیاری از ما زندگی دوگانه ای داشتیم. از رفتارهای جنسی وحشت داشتیم، اما وقتی اعتیاد به سراغمان می آمد، وارد نوعی حالت خلسه می شدیم، و چیزی که معمولاً برایمان غیراخلاقی و شرم آور بود به امری هیجان انگیز تبدیل می شد. به جاهایی می رفتیم که در حالت عادی نمی رفتیم؛ با افرادی هم کلام می شدیم که در حالت عادی از آن ها دوری می کردیم؛ کارهایی انجام می دادیم که دوست نداشتیم کسی از آن ها باخبر شود.

برای پنهان کردن “واکنش شهوانی” خود به خانواده، دوستان و همکارانمان دروغ می‌گفتیم. حتی سعی می‌کردیم با سخت کار کردن، کمال‌گرایی یا گرایش شدید به مذهب اعتیادمان را حتی از خودمان هم مخفی کنیم. با این همه و با وجود دست یافتن به خودانضباطی، خیلی زود وسوسه رفتارهای جنسی دوباره در دلمان زنده می‌شد.

تشخیص خوب و بد با وجود اعتیاد جنسی برایمان سخت بود. در وسواس فکری‌مان غرق شده بودیم و طوری رفتار می‌کردیم که انگار نامرئی، فناپذیر و شکست‌ناپذیر هستیم. مثلاً شاید فکر می‌کردیم که می‌توانیم چشم‌چرانی کنیم، خود را در معرض روابط پرخطر قرار دهیم یا به فروشگاه لوازم جنسی برویم بی‌آنکه کسی متوجه کارهای ما شود. شاید فکر می‌کردیم که می‌توانیم با غریبه‌ها رابطه جنسی محافظت نشده برقرار کنیم بی‌آنکه با بیماری یا خشونت مواجه شویم. شاید فکر می‌کردیم که می‌توانیم به سکس سایبری مشغول شویم بی‌آنکه کسی متوجه شود یا روابط عشقی‌مان آسیب ببینند. شاید فکر می‌کردیم که می‌توانیم بی‌آنکه مشکلی پیش بیاید به شریک جنسی، رئیس یا دوستانمان دروغ بگوییم. وقتی دستمان رو می‌شد و می‌خواستیم دلیل کارمان را توضیح دهیم، اصلاً دلیل موجهی برای رفتارمان پیدا نمی‌کردیم. تا پیش از آنکه بفهمیم معتاد جنسی هستیم، رفتارمان حتی برای خودمان هم غیرمنطقی بود.

اجتناب از رابطه جنسی و روابط نزدیک نیز برای برخی از ما به الگویی مخرب تبدیل شده بود که بر افکار و اعمالمان سایه انداخته بود. همیشه احساس می‌کردیم نمی‌توانیم یا نمی‌خواهیم فعالیت جنسی انجام دهیم یا اینکه گاهی اوقات میل جنسی‌مان کور می‌شد و گاهی دیگر زندگی‌مان با “واکنش شهوانی” جنسی می‌گذشت. ما فهمیده‌ایم که هر دوی این حالت‌ها (بی‌میلی شدید جنسی و میل شدید جنسی) نشانه‌های یک بیماری هستند. اعتیاد جنسی بود که هم در زمان “واکنش شهوانی” جنسی و هم در زمان بی‌میلی مطلق جنسی ارتباط عاطفی ما را با دنیای پیرامون قطع می‌کرد.

اعتیاد جنسی موجب می‌شد که احساس کنیم در تله بی‌منتهای تناقض‌ها گیر افتاده‌ایم. به دنبال عشق و رابطه عاشقانه بودیم، اما وقتی که به آن می‌رسیدیم از صمیمیت و عشق می‌ترسیدیم و فرار می‌کردیم. آن‌هایی را که به ما عشق می‌ورزیدند نمی‌دیدیم و حتی از برقراری رابطه جنسی با آن‌ها امتناع می‌کردیم. ترجیح می‌دادیم قلب‌های جدیدی را تسخیر کنیم، قلب‌هایی که غریب و تنها مانده بودند. گاهی اوقات، تحمل دوستی و رابطه جنسی برای برخی از ما بسیار سخت می‌شد و از تماس با دیگران پرهیز می‌کردیم، و گاهی اوقات هم به هیچ حدی از رابطه جنسی راضی نمی‌شدیم. هرچه روابط جنسی‌مان بیشتر می‌شد، رضایت‌مان کمتر و ولع‌مان بیشتر می‌شد. هرچه تلاش می‌کردیم که جلوی رفتار خود را بگیریم یا آنرا متعادل کنیم، اوضاع بدتر می‌شد. برخی از ما به کسانی که آزارمان می‌دادند وفادار می‌ماندیم و به کسانی که عشق‌شان حقیقی و ثابت‌شده بود پشت می‌کردیم. گاهی اوقات، روی رفتارهایی که با ارزش‌هایمان در تضاد بودند و هیچ علاقه‌ای به

آن‌ها نداشتیم متمرکز می‌شدیم. امنیت و آرامش را در رفتارهای خطرناک، ناامن و آسیب‌زا جست‌وجو می‌کردیم و چیزی جز درد، بدرفتاری و آسیب بیشتر نصیب‌مان نمی‌شد. میل جنسی‌مان از نیرویی شادی‌آور و لذت‌بخش به پدیده‌ای کسل‌کننده و حتی مخرب و خطرناک برای خودمان و اطرافیان‌مان تبدیل شده بود.

برخی از ما رفتارهای اعتیادی دیگری نیز داشتیم (اعتیاد به الکل و مواد دیگر، عادات تغذیه‌ای اجباری یا اعتیاد به قمار، اعتیاد به کار، مصرف دخانیات، پول خرج کردن و انواع رفتارها و کارهای دیگر). این اعتیادها در ترکیب با عواقب منفی بیماری‌مان باعث تشدید اعتیاد جنسی می‌شدند.

عواقب بیماری فراوان و متنوع بودند. برخی از آن‌ها نتیجه مستقیم “واکنش شهوانی” بودند: مثلاً دستگیر می‌شدیم، به بیماری‌های مقاربتی دچار می‌شدیم، به‌خاطر رفتار نامناسب جنسی از کار اخراج می‌شدیم، با رو شدن دستان همسر و روابطمان را از دست می‌دادیم، با علنی شدن رفتارهای غیرقانونی‌مان آبرو و اعتبارمان را از دست می‌دادیم، یا پس از فروکش اوج لذت جنسی به افسردگی دچار می‌شدیم و به فکر خودکشی می‌افتادیم.

بیشتر عواقب رفتارهای ما نتیجه غیرمستقیم اعتیادمان بودند. مثلاً پرداختن به فعالیت‌های جنسی، انرژی و تعهدی برای حفظ روابط و دوستی‌هایمان باقی نمی‌گذاشت و این روابط و دوستی‌ها را از دست می‌دادیم، یا آنکه عملکردمان در محل کار ضعیف بود چون تا دیروقت بیدار می‌ماندیم یا غرق در افکار جنسی بودیم و نمی‌توانستیم روی کارمان تمرکز کنیم. اغلب احساس افسردگی می‌کردیم و از زندگی ناراضی بودیم. سرخورده بودیم و دیگران را مقصر سرخوردگی خود می‌دانستیم.

فکر می‌کردیم “واکنش شهوانی” اوج اعتیاد ما است، درحالی‌که “واکنش شهوانی” تازه شروع ماجرا بود. پس از “واکنش شهوانی” باید با آسیب‌های جسمی و روحی آن دست و پنجه نرم می‌کردیم. رسیدن به اوج لذت معمولاً آن‌طور که انتظار داشتیم «خوب» نبود و هیچ تناسبی با خیال‌پردازی‌هایمان نداشت. نمی‌توانستیم لذتی را که بار اول تجربه کرده بودیم دوباره تکرار کنیم. وقتی می‌فهمیدیم که توهّمات دوباره اغوایمان کرده‌اند و چیزی نصیبمان نشده است، احساس ناامیدی می‌کردیم. جالب اینکه این ناامیدی، به جای ممانعت، دوباره ما را به “واکنش شهوانی” می‌کشاند. احساس درد و شرمندگی در بیشتر موارد بیش از تحمل ما بود و ما که امیدی به متوقف شدن رفتارهای خود نداشتیم به دنبال راهی برای تسکین درد خود می‌گشتیم. در نتیجه، دوباره خود را با رفتارهای جنسی مشغول می‌کردیم.

حس شرمندگی تجربه مشترک معتادان جنسی است. احساس می‌کنیم انسان خوبی نیستیم. احساس می‌کنیم مشکلی در ما وجود دارد. احساس بد بودن می‌کنیم. حس شرمندگی در چرخه اعتیاد ما حاضر بود و نمی‌گذاشت در برابر “واکنش

شهوانی "مقاومت کنیم. آن قدر احساس پستی می کردیم که ظاهراً انجام دادن یا ندادن رفتارهای جنسی تأثیری در حال ما نداشت. "واکنش شهوانی" به ما کمک می کرد که حس شرمندگی خود را پنهان کنیم یا از آن فرار کنیم. گاهی اوقات، خود شرمندگی به بخشی از لذت اعتیادی ما تبدیل می شد به این صورت که از حس بدبودن به هیجان جنسی می رسیدیم. علاوه بر این، حس شرمندگی باعث می شد که خود را از دیگران مخفی کنیم و منزوی شویم. به همین دلیل، نمی توانستیم از کسی کمک بگیریم درحالی که نیازمند کمک بودیم.

بسیاری از ما سعی می کردیم اعتیاد خود را ترک کنیم، اما درد جدایی از این اعتیاد آن قدر سخت بود که ما را برخلاف میل مان به "واکنش شهوانی" وامی داشت. خودداری از رفتار جنسی اعتیادی واکنشی مشابه با واکنش معتادان مواد مخدر در ذهن و جسممان ایجاد می کرد. نمی توانستیم ناراحتی جسمی و روحی ناشی از ترک رفتارهای جنسی را تحمل کنیم. از این رو، دوباره به "واکنش شهوانی" روی می آوردیم.

زمانی به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) آمدید که تقریباً همه فهمیده بودند مشکلی در زندگی مان وجود دارد، هرچند سعی کرده بودیم رفتار خود را مخفی کنیم. از بسیاری جهات شریک یا اعضای خانواده متوجه اعتیاد ما شده بودند و به دنبال راهی برای کمک به ما و خودشان می گشتند درحالی که خود ما هنوز از این اعتیاد خبر نداشتیم. معمولاً آخرین نفری که متوجه اعتیاد جنسی ما می شد خودمان بودیم.

یکی از خطرناک ترین جنبه های اعتیاد ما این است که نمی توانیم آن را آن طور که هست ببینیم. نمی توانیم درک کنیم که در حال انجام چه کاری هستیم و اینکه این کار تا چه حد جدی و و خطرناک است و چه آسیب هایی را در پی دارد یا ممکن است در پی داشته باشد. ما این ناتوانی را «انکار» می نامیم. انکار ما را متقاعد می کند که کارمان چندان بد یا خطرناک نیست یا اینکه مردم و شرایط بیرونی مقصر رفتارهای ما هستند و، به این ترتیب، حقیقت تلخ اعتیادمان را پنهان می کنیم. انکار به طور معمول مسئله پیچیده ای است. ما "واکنش شهوانی" خود را به یاد می آوریم، اما درد واکنش شهوانی، عواقب آن، خطرات آن و ناتوانی خود از مقاومت در برابر آن را انکار می کنیم. متأسفانه این مسئله باعث می شود به دنبال کمک نگردیم.

گرداب اعتیاد جنسی اغلب ما را به قول معروف به انتهای خط می رساند. رسیدن به انتهای خط یعنی از نظر ذهنی، جسمی، عاطفی و روحی آن قدر سقوط کنیم که حصار انکارمان شکسته شود. میزان سقوط برای هر شخص فرق می کند. برای برخی این سقوط به شکل بحران خارجی ظاهر می شود: مثلاً کارمان را از دست می دهیم، شریک مان ما را ترک می کند یا دستگیر می شویم. برای برخی دیگر، به شکل ناامیدی ظاهر می شود. به این نتیجه می رسیم که اگر جلوی خودمان را نگیریم،

زندگی مان غرق بدبختی، تنهایی و کابوس خواهد شد یا به جایی می‌رسیم که احساس می‌کنیم اگر به “واکنش شهوانی” خود ادامه دهیم ممکن است جانمان را از دست بدهیم.

اعتیاد جنسی فقط یک عادت بد نیست. این اعتیاد در نتیجه اراده ضعیف، نبود اخلاقیات و برخی اشتباهات هم به وجود نمی‌آید. اگر امکان مقابله با این اعتیاد بدون کمک دیگران برای ما میسر بود، صرفاً با دیدن عواقب منفی آن می‌توانستیم جلوی خودمان را بگیریم. بسیاری از ما سعی می‌کردیم با کارهای روحانی و مذهبی، انضباط اخلاقی و تزکیه نفس خودمان را معالجه کنیم، اما با وجود جدیت و تلاش بسیار به “واکنش شهوانی” خود ادامه می‌دادیم. اعتیاد جنسی، با توجیه یا تحریف واقعیت، همه تلاش‌های منطقی ما را دور می‌زد. باید قبول می‌کردیم که بیمار هستیم و نمی‌توانیم به تنهایی رفتار اعتیادی خود را متوقف کنیم.

همه ما که اکنون در حال بهبودی هستیم به جایی رسیده بودیم که دیگر نمی‌توانستیم زندگی سابق خود را ادامه دهیم. به جایی رسیده بودیم که حصار انکارمان شکسته شده بود و وضعیت غیرقابل‌تحملی را که در آن به سر می‌بردیم کاملاً احساس می‌کردیم. احساس می‌کردیم که به انتهای راه و لبه پرتگاه رسیده‌ایم. ادامه دادن “واکنش شهوانی” برایمان غیرممکن بود. دست کشیدن از “واکنش شهوانی” نیز برایمان مقدور نبود. فهمیدیم که باید تغییر کنیم اما نمی‌دانستیم که چطور. همین ناامیدی بود که ما را به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) کشاند.

فصل دوم: انجمن ما

جلسات

بسیاری از ما، هنگامی که برای اولین بار در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) حاضر شدیم، به سبب رفتار و کارهای گذشته مان، شدیداً احساس انزوا و شرمندگی می کردیم. شاید فکر می کردیم که هیچ کس نمی تواند ما را درک کند یا تصور کند چه کارهایی انجام داده ایم و چه بدبختی هایی را گذرانده ایم. وقتی فهمیدیم که تنها نیستیم احساس آزادی کردیم. وقتی که فهمیدیم انجمنی از معتادان جنسی وجود دارد که در حال بهبودی هستند و می توانیم برای رهایی از اعتیاد خود از آن ها کمک بگیریم، احساس آرامش و آسایش کردیم.

جلسات بخش اصلی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) هستند. در جلسات از شرم، پنهان کاری و ترس جدا می شویم و به گروهی ملحق می شویم که هدف مشترک اعضای آن رهایی از اعتیاد جنسی است. در این گروه ها، می توانیم در مورد زندگی و اعتیادمان با معتادان جنسی دیگر صحبت کنیم، معتادانی که تجربه آن ها از زندگی مشابه تجربه ماست و مشکلاتمان را درک می کنند. حضور در اولین دوره می معتادان جنسی گمنام (SAA) قدمی مهم برای خروج از انزوا، پیوستن به انجمن و در نهایت دست یافتن به بهبودی است. بسیاری از ما در اولین دوره می خود آزادی را تجربه کردیم. کنار افرادی نشستیم که مانند خودمان بودند و به قصه هایشان گوش دادیم. ظاهراً مهم نبود که رفتار جنسی ما با رفتار جنسی بقیه اعضا یکی است. در بیشتر مواقع، وقتی می دیدیم که بقیه اعضا چقدر صادقانه مشکلات ناشی از اعتیاد جنسی شان را با اعضای گروه در میان می گذارند تعجب می کردیم. ما نیز با دیدن صراحت و صداقت آن ها تشویق می شدیم که صادقانه درباره خودمان صحبت کنیم. افشا کردن اعتیاد جنسی به ما حس آزادی و آرامش می دهد، هرچند در ابتدا از صحبت کردن درباره آن می ترسیم و از خود مقاومت نشان می دهیم.

گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) از دو یا تعداد بیشتری عضو تشکیل می شود. اعضای گروه با استفاده از برنامه دوازده قدمی و سنت های دوازده گانه معتادان جنسی گمنام (SAA) با هم ملاقات می کنند و هدفشان بهبودی از رفتار جنسی اعتیادی است. در طول جلسات، کتاب های انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را می خوانیم و تجربه، توان و امید خود را با دیگران به اشتراک می گذاریم و به این فکر می کنیم که برنامه بهبودی معتادان جنسی گمنام (SAA) چگونه زندگی ما را تغییر می دهد.

جلسات معتادان جنسی گمنام (SAA) را خود اعضاء مدیریت می‌کنند. هیچ فرد متخصص یا عامل خارجی در کار آنها دخالت نمی‌کند. در جلسات، همه یکسان هستیم: همه معتادانی هستیم که برای رسیدن به هوشیاری جنسی و زندگی جدید به یکدیگر کمک می‌کنیم. دست به دست هم می‌دهیم تا جلساتمان را به مکانی برای رسیدن به بهبودی تبدیل کنیم، و پیام انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را به سایر معتادانی که هنوز از اعتیاد خود رنج می‌برند منتقل کنیم. هم گروهی‌ها به ما و ما به هم گروهی‌هایمان وابسته هستیم.

بسیاری از گروه‌های ما، به دلیل ماهیت حساس اعتیاد جنسی، به صورت «بسته» کار می‌کنند؛ یعنی فقط کسانی که تمایل به ترک رفتارهای جنسی اعتیادی خود دارند می‌توانند در گروه‌ها عضو شوند. کسانی که دوست دارند با برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) آشنا شوند می‌توانند در جلسات «آزاد» ما شرکت کنند. همه ما برای رسیدن به هوشیاری جنسی تلاش می‌کنیم، اما رسیدن به هوشیاری جنسی پیش‌نیاز حضور یا شرکت در بحث‌های گروهی نیست. شرکت در بحث‌ها داوطلبانه است. اگر دوست ندارید صحبت کنید کسی شما را وادار به این کار نمی‌کند. ما صرفاً با گوش دادن می‌فهمیم که دیگران چگونه توانسته‌اند صادق باشند، با اعتیاد خود روبه‌رو شوند، از هم گروهی‌های خود کمک بگیرند و برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) را دنبال کنند. یاد می‌گیریم که دیگران چگونه با مشکلاتی که مانند مشکلات خودمان بوده است روبه‌رو شده‌اند، و در این رویارویی چگونه از ابزارهای برنامه معتادان جنسی استفاده کرده‌اند. همه معتادان با هر مذهبی، حتی کسانی که هیچ مذهبی ندارند و به دنبال بهبودی هستند، می‌توانند در برنامه ما شرکت کنند.

بسیاری از گروه‌ها به افراد تازه‌وارد پیشنهاد می‌کنند قبل از تصمیم‌گیری درباره کارایی یا عدم کارایی برنامه حداقل در شش جلسه حضور پیدا کنند. اگر در گروه خاصی احساس راحتی نمی‌کنید، گروه دیگری را امتحان کنید. پیشنهاد می‌کنیم حضور در جلسات گروه را جزء اولویت‌های خود قرار دهید. ما به حمایت، دلگرمی و حس تعلق جلسات گروه نیاز داریم تا بتوانیم به بهبودی دست پیدا کنیم و با دست یافتن به بهبودی تغییرات شگرفی را در زندگی خود ایجاد کنیم.

معتادان جنسی به شدت در خطر انزوا قرار دارند. بسیاری از ما فعالیت‌های جنسی خود را در تنهایی و با پنهان‌کاری انجام می‌دهیم. حضور در جلسات برای خروج از این انزوا بسیار مهم است. در این جلسات، می‌فهمیم که تنها نیستیم. وقتی به تجربه و احساسات مشترک همدیگر گوش می‌دهیم، می‌فهمیم که شباهت‌های ما بیش از تفاوت‌هایمان است. در این جلسات، می‌فهمیم که می‌توانیم به دیگران اعتماد کنیم تا پی ببریم که واقعاً که هستیم بی‌آنکه از سوی آنها طرد شویم. اگر در محل زندگی ما گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) وجود نداشته باشد، می‌توانیم از کتاب‌های این برنامه و ارتباط از راه دور با سایر معتادان کمک بگیریم یا اینکه خودمان گروه جدیدی را راه بیاندازیم. ایده راه‌اندازی گروه جدید کمی

دلهره‌آور است، اما در هر گروهی باید یک نفر سختی راه‌اندازی گروه را به جان بخرد، اتفاقی که در تمام گروه‌های موجود رخ داده است. سازمان بین‌المللی خدمت‌رسانی و سایر گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) برای پشتیبانی از شما آماده هستند.

با گذشت زمان، گروه‌های ما شکل‌های مختلفی به خود گرفته‌اند. نمی‌توان توصیف دقیقی ارائه داد که درمورد همه گروه‌ها مصداق داشته باشد، اما اغلب گروه‌ها از چند اصل و خط‌مشی کلی پیروی می‌کنند. ما در گروه‌ها محترمانه به صحبت‌های دیگران گوش می‌دهیم و تجربه خود را آن‌طور که شایسته است با آن‌ها در میان می‌گذاریم. هنگامی که روند بهبودی خود را برای دیگران بازگو می‌کنیم، به جای «تو» از «من» یا «ما» استفاده می‌کنیم. حرف کسی را قطع نمی‌کنیم و تا زمانی که از ما نخواستند دیگران را نصیحت نمی‌کنیم. هنگام بیان تجربه خود همه گروه را مخاطب قرار می‌دهیم و به شخص یا اشخاص خاصی اشاره نمی‌کنیم. هدف این دوره‌های ما پیدا کردن شریک جنسی یا گروه‌درمانی نیست. ما در گروه از عبارت‌های زننده استفاده نمی‌کنیم و رفتارهای جنسی خود را با جزئیات کامل توصیف نمی‌کنیم. هنگام صحبت کردن درمورد رفتارهای جنسی خود از مکان یا افراد خاصی که با آن‌ها ارتباط داشته‌ایم نام نمی‌بریم. به دلیل طبیعت اعتیاد جنسی، مراقب هستیم که دیگر اعضای گروه را بدون اجازه لمس یا بغل نکنیم. ما در گروه به جای مشکل روی راه‌حل تمرکز می‌کنیم.

با تمام توان تلاش می‌کنیم هویت اعضا را ناشناخته و محرمانه نگه داریم تا جلسه‌ها مکانی امن برای تک‌تک معتادان جنسی باشند. ما معمولاً در گروه فقط نام کوچک خود را استفاده می‌کنیم تا هویت اعضا ناشناخته بماند. افرادی که با آن‌ها ملاقات می‌کنیم و صحبت‌هایی که میان ما و آن‌ها ردوبدل می‌شود محرمانه هستند و خارج از گروه درمورد صحبت‌های درون گروهی چیزی نمی‌گوییم.

حضور در اولین جلسه کمی شهادت می‌خواهد. می‌ترسیم شخصی در گروه باشد و ما را بشناسد. روبه‌رو شدن با چنین موقعیتی برایمان خجالت‌آور است، اما به ما یادآوری می‌کند عواقبی که به‌خاطر واکنش شهوانی با آن‌ها روبه‌رو بوده‌ایم بسیار بیشتر از حس شرمندگی احتمالی‌ای هستند که ممکن است در گروه به سراغمان بیاید. درنهایت، با مشاهده کسانی که شبیه خودمان هستند، حس ناآرامی جای خود را به حس تعلق و تسکین خواهد داد.

در جلسات، عواطف ما از حالت دفاعی خارج می‌شود و به صداقتی دست می‌یابیم که در محیط خارج از انجمن به‌ندرت آنرا تجربه کرده‌ایم. انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) یکی از محدود مکان‌هایی است که می‌توانیم در آن صادقانه و بدون ترس از قضاوت و تمسخر دیگران درمورد رفتارهای جنسی‌مان صحبت کنیم. با شکسته شدن سکوت خودخواسته قادر

خواهیم بود صداقت بیشتری از خود نشان دهیم و با اعضای گروه رابطه قوی‌تری برقرار کنیم. همین رابطه‌های قوی فرایند بهبودی ما را تقویت می‌کنند. به تدریج یاد خواهیم گرفت که به هم‌گروهی‌هایمان اعتماد کنیم و اعتماد آن‌ها را نیز جلب کنیم.

اتفاقات زیادی در گروه رخ می‌دهند که برای بهبودی ما مهم هستند. ما تجربه خود را با دیگران به اشتراک می‌گذاریم و با این کار به خودمان یادآوری می‌کنیم که بیماری مشترکی داریم و تنها نیستیم. داستان‌هایمان را با هم به اشتراک می‌گذاریم تا هم میزان بهبودی خودمان را فراموش نکنیم و هم به دیگران امید بدهیم. وضعیتی را که در آن بوده‌ایم به خودمان یادآوری می‌کنیم و تغییراتی را که در رفتار ما در حال رخ دادن است با آغوش باز می‌پذیریم و حفظ می‌کنیم. با پذیرفتن تجربه، توان و امید دیگران می‌توانیم نحوه عملکرد و رفتارهای جدیدی را در فرایند بهبودی خود به کار بگیریم. از نحوه عملکرد دیگران آنچه را که برایمان مفید است به کار می‌گیریم و بقیه را کنار می‌گذاریم. علاوه بر این، در میان گذاشتن تجربه‌هایمان با دیگران حس شرمندگی و دردمان را کاهش می‌دهد. بقیه اعضای گروه هم، درد ما را می‌فهمند و مشتاق کمک به ما می‌شوند.

ما همچنین یاد می‌گیریم با استفاده از ابزارهای خاصی رفتار خود را تغییر دهیم و چرخه اجباری “واکنش شهوانی” جنسی و ناامیدی را نابود کنیم. ما پرهیزکاری را یاد می‌گیریم. یاد می‌گیریم که از چه چیزی پرهیز کنیم و برای رسیدن به فعالیت جنسی سالم چه چیزی را به زندگی خود اضافه کنیم. برای انجام کارهای سختی که در مسیر رسیدن به آزادی کمک‌مان می‌کنند نیز حمایت می‌شویم، کارهایی که وقتی به‌تنهایی با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم طاقت‌فرسا هستند، اما با کمک هم‌دردان شهامت و ایمانی تازه برای انجام آن‌ها پیدا می‌کنیم. ابزار اصلی ما کارکردن برنامه دوازده‌گانه معتادان جنسی گمنام (SAA) است که هدف آن بهبودی معتادان جنسی است. این برنامه ما را از رفتارهای جنسی اعتیادی آزاد و به سوی زندگی جدیدی هدایت می‌کند.

راهنمایی گرفتن

راهنما "Sponser" یکی از مهم‌ترین بخش‌های برنامه است. راهنما یکی از اعضای انجمن است که ما را در مسیر برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) هدایت می‌کند. راهنما یکی از دوستان معتاد ما است که هر گاه نیاز به حمایت داشتیم می‌توانیم به او تکیه کنیم. راهنما در حالت ایده‌آل کسی است که از رفتارهای جنسی اعتیادی پاک شده است، برنامه دوازده‌قدمی را طی کرده است و می‌تواند آموخته‌های خود را از کار با برنامه به ما یاد دهد. ما می‌توانیم از تجربه، تلاش، موفقیت و اشتباهات راهنما درس بگیریم. راهنما به ما کمک می‌کند اصول برنامه را بهتر بفهمیم؛ مثلاً به ما نشان می‌دهد که هوشیاری جنسی را چگونه تعریف کنیم. مهم‌ترین کار راهنما هدایت ما در مسیر برنامه دوازده‌قدمی است.

اگر به "واکنش شهوانی" متمایل شدیم، با راهنما تماس می‌گیریم و درمورد آن با او حرف می‌زنیم. راهنما به ما کمک می‌کند نسبت به رفتارمان مسئولیت‌پذیر باشیم. اگر قول داده‌ایم که در یکی از جلسات حاضر شویم، راهنما وضعیت حضور و غیاب ما را یادداشت می‌کند تا مشخص شود آیا در دورهمی شرکت کرده‌ایم یا نه. اگر راهنما احساس کند که ما در خطر بازگشت به رفتارهای جنسی هستیم، در این خصوص با ما صحبت می‌کند. او به ما می‌گوید که چه موقع با خودمان به‌طور کامل صادق نیستیم. راهنما به‌طور معمول یکی از اعضای انجمن است که ما را بهتر از همه می‌شناسد.

انجمن به اعضای جدید توصیه می‌کند که هر چه زودتر راهنمای خود را انتخاب کنند. خیلی از ما کسی را برای راهنمایی انتخاب می‌کنیم که با در میان گذاشتن تجربه‌هایش در جلسات توانسته است به ما کمک کند یا توانسته است به الگوی رفتاری ما تبدیل شود. تا زمانی که افراد گروه را به خوبی نشناخته‌ایم، می‌توانیم کسانی را به‌طور موقت به‌عنوان راهنما انتخاب کنیم. بهتر است کسانی را که از نظر جنسی برایمان جذاب هستند به‌عنوان راهنما انتخاب نکنیم، چون ممکن است حس اعتماد و امنیتی که همگی به آن نیاز داریم به خطر بیافتد. اگر کسی حاضر نشد راهنمایمان شود، نباید از او دلگیر شویم. بدون دلخوری از شخص دیگری درخواست می‌کنیم که نقش راهنمای ما را عهده‌دار شود. تغییر دادن راهنما نیز آزاد است. چیزی که در اینجا مهم است، داشتن راهنما و کمک گرفتن از او است، چون ما نمی‌توانیم برای حل مشکلاتمان تنها به خودمان تکیه کنیم.

گاهی اوقات، در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، پیدا کردن راهنمایی که تجربه‌اش بیشتر از ما باشد سخت است. این مشکل بیشتر زمانی دیده می‌شود که گروهی به‌تازگی در منطقه‌ای تشکیل شده باشد. این مشکل نیز راه‌حل‌های خودش را دارد. می‌توانیم با یکی دیگر از اعضای انجمن که در دیگر گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) عضو است و

تجربه بیشتری از کار با برنامه دارد تماس بگیریم. می‌توانیم با راهنمای خود به‌صورت از راه دور (تلفن، پست الکترونیک، نامه) ارتباط برقرار کنیم. می‌توانیم با یکی از دوستان حاضر در برنامه به‌صورت متقابل نقش راهنما را برای هم بازی کنیم و از حمایت همدیگر برخوردار شویم. می‌توانیم از شخصی که در برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) کم‌تجربه است، اما در سایر برنامه‌ها تجربه بهبودی دارد، کمک بگیریم.

رابطه میان راهنما و رهجو انعطاف‌پذیر است. راهنما و رهجو خود تصمیم می‌گیرند که چطور با هم کار کنند. ما به‌طور منظم با راهنمای خود در تماس هستیم و برای پشتیبانی، هدایت و دلگرمی از او کمک می‌گیریم. همزمان با حرکت در مسیر برنامه دوازده‌قدمی معتادان جنسی گمنام (SAA)، راهنما صمیمانه تجربه و دانش خود را از برنامه با ما در میان می‌گذارد تا بتوانیم به بهبودی برسیم.

راهنما و رهجو معمولاً رابطه محکمی با هم برقرار می‌کنند که بسیار شفابخش است. برای حل مشکلی که کاملاً شخصی است و نمی‌توانیم آن را در گروه مطرح کنیم به راهنما مراجعه می‌کنیم. بسیاری از ما با حس دوست‌داشتنی نبودن و بی‌ارزش بودن وارد برنامه بهبودی می‌شویم. وقتی می‌بینیم راهنما حاضر می‌شود به حرف‌های ما گوش دهد و در سختی‌ها یاری‌مان کند، حس اعتماد به دیگران در ما تقویت می‌شود. کم‌کم می‌فهمیم که ارزشمند هستیم و لیاقت برخورداری از امتیازهای برنامه بهبودی را داریم.

وقتی که برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) را سپری کردیم و از رفتارهای جنسی اعتیادی‌مان پاک شدیم و از نظر روحانی تا حدودی رشد کردیم، می‌توانیم خودمان نقش راهنما را برای کسانی که از ما درخواست راهنمایی دارند ایفا کنیم. هیچ پیش‌شرطی در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) برای این کار وجود ندارد. اغلب ما وقتی که می‌بینیم عضو دیگری از ما درخواست راهنمایی دارد یا وقتی راهنمای خودمان ما را تشویق می‌کند که راهنمایی دیگران را بپذیریم، می‌فهمیم که برای پذیرفتن نقش راهنما آمادگی لازم را داریم. برای پذیرفتن نقش راهنما لازم نیست که کارشناس زندگی یا حتی اعتیاد باشیم. ما در نقش راهنما صرفاً تجربه‌مان از کار با برنامه دوازده‌قدمی و ابزارهای آنرا با شخص رهجو در میان می‌گذاریم و دانشی را که از راهنمای خود و دیگر اعضای انجمن آموخته‌ایم به او انتقال می‌دهیم. مسئولیت تصمیم‌های رهجو یا میزان پیشرفت او در برنامه بهبودی با ما نیست. ما فقط باید خودمان باشیم و آن‌چه را که آموخته‌ایم با دیگران سهیم شویم و نتیجه کار را به خدای متعال واگذار کنیم.

تعریف پرهیزگاری (پاکی)

هدف ما از درپیش‌گیری برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) پرهیز از یک یا چند رفتار جنسی مشخص است، اما برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA)، برخلاف برنامه‌های بهبودی معتادان به مواد یا الکل، تعریف جامعی از پرهیزکاری ارائه نمی‌دهد.

اغلب ما دوست نداریم فعالیت‌های جنسی را به‌طور کامل کنار بگذاریم. مشکل ما خود فعالیت جنسی نیست. مشکل ما اعتیاد به برخی رفتارهای خاص جنسی است. در برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA)، راحت‌تر می‌توانیم رفتارهای جنسی اعتیادی و رفتارهای جنسی سالم را از هم تشخیص دهیم. البته، خود انجمن رفتارهای جنسی اعتیادی و سالم را به اعضا دیکته نمی‌کند، بلکه از نظر انجمن لازم است که خود فرد اعتیادی یا سالم بودن رفتارها را برای خودش تعریف کند.

ما افرادی هستیم که رفتارهای اعتیادی‌مان، با وجود تشابه‌هایی که دارند، منحصر به فرد هستند. شاید رفتاری برای یکی از اعضا سالم و برای دیگری کاملاً اعتیادی باشد. امکان پیش‌بینی همه واکنش‌های شهوانی و تعریف آن‌ها برای همه اعضا در برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) وجود ندارد. ما در انجمن قبول داریم که ممکن است رفتاری خاص برای یکی از اعضا “واکنش شهوانی” محسوب شود و برای دیگری نه. همچنین قصد نداریم رفتارهایی را که برای برخی از ما سالم هستند محدود کنیم. معتادان مختلف از رفتارهای مختلفی رنج می‌برند و تجربه جنسی هر شخص با دیگری بسیار متفاوت است. به همین دلیل، اعضای معتادان جنسی گمنام (SAA) باید خودشان با کمک راهنما و سایر اعضا مشخص کنند که کدامیک از رفتارهای‌شان “واکنش شهوانی” محسوب می‌شود.

چالش سختی پیش روی اعضاست. اگر در تعیین رفتارهای جنسی بیش از حد نرم برخورد کنیم، ممکن است به پاکی جنسی نرسیم. اگر در تعیین این رفتارها بیش از حد سخت‌گیری کنیم، ممکن است خود را از رفتارهای سالمی که نیازی به ترکشان وجود ندارد محروم کنیم و ناتوانی در رسیدن به معیارهای سختی که برای خودمان وضع کرده‌ایم باعث ازسرگیری رفتارهای جنسی شود. ما باید با کمک سایر معتادان جنسی در حال بهبودی و با توکل به خدایی که قدرتش مافوق ما است در این زمینه به اعتدال برسیم.

ما باید با دقت مشخص کنیم که در مقابل کدام رفتارها ناتوان هستیم و کدام رفتارها باعث فروپاشی اخلاقی و پیامدهای منفی دیگر می‌شوند. اینها همان رفتارهایی هستند که می‌خواهیم از آن‌ها دوری کنیم. همچنین باید مشخص کنیم که

کدام رفتارها برایمان قابل قبول هستند و انجام آن‌ها حتی باعث لذت و رضایت‌خاطرمان می‌شود. انجمن ما به تصمیم هر یک از اعضا در تعریف مفهوم رفتارهای جنسی سالم احترام می‌گذارد و آن را حق اعضای خود می‌داند.

ما فهمیده‌ایم که سالم بودن یا اعتیادی بودن یک رفتار به تجربه بستگی دارد. به مرور زمان قادر خواهیم بود درکمال صداقت، انصاف و اعتدال پرهیزکاری را برای خودمان تعریف کنیم. این فرایند تمرینی ارزشمند است که در طول دوره بهبودی انجام می‌شود. در این فرایند، باید با دقت همه رفتارهای جنسی‌مان را بررسی کنیم، رفتارهای جنسی سالم و اعتیادی را از هم سوا کنیم و مواردی را که به آن‌ها شک داریم یادداشت کنیم. به این ترتیب، با دسته‌بندی رفتارهای جنسی، چیزهای زیادی درباره خودمان و رفتارهایمان یاد می‌گیریم.

هنگام بررسی رفتارهای جنسی خاص، می‌توانیم از چند سؤال کمک بگیریم. آیا رفتارهایی را که تمایلی به انجام‌شان نداریم را دائماً تکرار می‌کنیم؟ آیا این رفتارها ما را مجبور می‌کنند دست به کارهایی بزنیم که می‌دانیم برای خودمان و دیگران خطرناک هستند؟ آیا این رفتارها باعث تضییع حقوق دیگران می‌شوند یا اینکه با میل و خواست آن‌ها منافات دارند؟ آیا هنگامی که احساس اضطراب و استرس داریم یا با موقعیت و احساسات ناخوشایندی درگیر هستیم به سراغ چنین رفتارهایی می‌رویم؟ آیا عواطف ما نتیجه یا پیامد رفتارهایمان هستند؟ آیا قبل از انجام دادن رفتارهای جنسی احساس خشم، شرمندگی یا افسردگی می‌کنیم؟ آیا بعد از انجام دادن این رفتارها احساس شرمندگی، افسردگی، اندوه و تنهایی می‌کنیم؟ آیا عواقب منفی بالقوه یا حتمی دیگری نیز وجود دارد؟ آیا مدت‌زمان و هزینه‌ای که صرف این رفتارها می‌کنیم آزارمان می‌دهد؟ آیا با این رفتارها سلامتی، روابط، خانواده و کار خود را به خطر می‌اندازیم؟ پاسخ به این سؤال‌ها و در میان گذاشتن پاسخ‌ها با راهنما و سایر اعضا به ما کمک می‌کند رفتارهایی را که برای بهبودی باید ترک شوند بهتر درک کنیم. بسیاری از ما برای تعریف هوشیاری جنسی از ابزاری به نام مدارهای سه‌گانه استفاده می‌کنیم. مدارهای سه‌گانه ابزاری است که در برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) ابداع شده است. مدارهای سه‌گانه صرفاً یک ابزار است و استفاده از آن اجباری نیست. همه معتادان جنسی در حال بهبودی از این ابزار استفاده نمی‌کنند، اما بسیاری از اعضا فهمیده‌اند که این ابزار به زیربنای بهبودی‌شان شکل می‌دهد.

مدارهای سه‌گانه از سه مدار هم مرکز داخلی، میانی و بیرونی تشکیل شده است. ما با کمک راهنما یا سایر اعضای رفتارهای مختلف جنسی خود را در هر یک از این مدارهای سه‌گانه می‌نویسیم. در مدار داخلی، رفتارهایی را می‌نویسیم که قصد داریم ترکشان کنیم و از نظر ما “واکنش شهوانی” محسوب می‌شوند. رفتارهایی که در مدار داخلی نوشته می‌شوند اعتیادی، مضر و غیرقابل‌قبول هستند. ما این رفتارها را با کمک راهنما شناسایی می‌کنیم. در مدار میانی، رفتارهایی را می‌نویسیم

که احتمال می‌دهیم باعث “واکنش شهوانی” می‌شوند یا اینکه درموردشان تردید داریم. در مدار خارجی، رفتارهای سالم را می‌نویسیم، رفتارهایی که باعث بهتر شدن زندگی و بهبودی ما می‌شوند.

این‌طور نیست که این مدارها مانند نقش روی سنگ همیشه ثابت بمانند. همان‌طور که فرایند بهبودی پیشرفت می‌کند و خودمان و اعتیادمان را بهتر درک می‌کنیم، می‌توانیم رفتارهایی را به مدارها اضافه یا کم کنیم یا رفتاری را از مداری به مدار دیگر منتقل کنیم. به این ترتیب، دیدگاه و پیشرفت ما در مدارها منعکس می‌شود. البته، ما می‌دانیم که تغییر دادن مدارهای سه‌گانه امری زمان‌بر است و به دقت بسیار، دعا و کمک راهنما و اعضای گروه نیاز دارد.

درمدار داخلی رفتارهایی را می‌نویسیم که قصد داریم آن‌ها را ترک کنیم. رفتارهای مدار داخلی همان رفتارهای جنسی اعتیادی هستند که ما را به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) کشانده‌اند؛ آن‌ها همان رفتارهایی هستند که کارد را به استخوان مان رسانده‌اند.

برخی از رفتارها ما را به الگویی اعتیادی می‌کشانند که باعث دردسرمان می‌شود. با همین معیار، این رفتارها را در مدار داخلی قرار می‌دهیم. برای مثال، اگر در برابر گشت‌زنی (چرخ زدن با ماشین یا به هر شکل دیگری برای یافتن شریک جنسی) یا استفاده از پورنوگرافی احساس عجز کنیم و ببینیم که باعث “واکنش شهوانی” بیشتر یا خطرناک‌تر ما می‌شوند ممکن است آن‌ها را در مدار داخلی قرار دهیم. برخی از ما این نوع رفتارها را ذاتاً مخرب و خطرناک می‌دانیم. مثلاً ممکن است پورنوگرافی را در مدار داخلی قرار دهیم، چون مقدار زیادی از وقت ما را تلف می‌کند، ما را به انزوا می‌کشاند، فرصت اشتغال را از ما می‌گیرد، به روابطمان آسیب می‌زند یا باعث مشکلات عاطفی و به خطر افتادن سلامتی مان می‌شود.



در برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA)، «واکنش شهوانی» را می‌توان به صورت «درگیر شدن در رفتارهای جنسی مدار داخلی» تعریف کرد. به این ترتیب، هوشیاری جنسی به معنای خودداری از رفتارهای مدار داخلی است و، به همین شکل، بازگشت (یا ازدست‌دادن هوشیاری جنسی) به معنای انجام رفتارهای مدار داخلی خواهد بود. وقتی مدار داخلی را برای خودمان تعریف می‌کنیم یا به عبارت دیگر «واکنش شهوانی» را برای خودمان مشخص می‌کنیم، در واقع از سردرگمی‌های احتمالی حین کار با برنامه رها می‌شویم و مقصودمان از «واکنش شهوانی» و «پرهیزکاری» مشخص خواهد شد. این شفافیت به ما کمک می‌کند مسئولیت‌هایمان را در قبال خودمان و کسانی که به بهبودی ما کمک می‌کنند بشناسیم.

مدار میانی ما را از کمال‌گرایی درخصوص معیارهایمان برای هوشیاری جنسی دور می‌کند. مدار میانی برای شناسایی رفتارهای «پرخطر» و رفتارهایی است که نسبت به بد و خوب آن‌ها هنوز تردید داریم.

اغلب ما هنگام مراجعه به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) نمی‌دانیم رفتار جنسی سالم چیست و معمولاً شک داریم که کدام رفتارها اعتیادی و کدام‌ها سالم هستند. به همین دلیل، تا زمانی که نسبت به اجباری بودن و عواقب منفی این رفتارها به اطمینان نرسیده‌ایم، آن‌ها را در مدار میانی نگه می‌داریم. برای مثال، اگر خودارضایی را در مدار میانی قرار داده‌ایم، باید ببینیم تعداد دفعات خودارضایی ما چقدر است، تخیلات ما هنگام خودارضایی چیست، آیا مکان خودارضایی ما مکان مناسبی است و اینکه بعد از خودارضایی چه احساسی داریم. اگر در نهایت به این نتیجه رسیدیم که یکی از رفتارهای ما اعتیادی است، می‌توانیم آن را از مدار میانی به مدار داخلی منتقل کنیم.

رفتارهای پرخطر به رفتارهایی گفته می‌شود که ما را در خطر “واکنش شهوانی” قرار می‌دهند. مثلاً، برای برخی از ما، رانندگی در محل‌های برانگیزاننده واکنش شهوانی، لاس زدن یا عشق‌بازی، پوشیدن لباس‌های بدن‌نما یا تماشای برنامه‌های تلویزیونی با محتوای جنسی نمونه‌های رفتارهای پرخطر هستند. گاهی اوقات سر خودمان را این‌طور کلاه می‌گذاریم که برای حضور در موقعیتی پرخطر دلیل منطقی داریم، اما در حقیقت این کار بخشی از الگوی اعتیادی ما است که به رفتارهای مدار داخلی ختم می‌شود. قرار دادن رفتارهای پرخطر در مدار میانی به ما کمک می‌کند تا در صورت قرار گرفتن در معرض “واکنش شهوانی” به خودمان هشدار دهیم.

انجام دادن رفتارهای مدار میانی به معنای از دست رفتن هوشیاری جنسی نیست، بلکه نشان‌دهنده آن است که باید از دیگران کمک بگیریم و با استفاده از ابزارهایی که برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) به ما آموخته است، به مسیر صحیح بازگردیم. البته، نباید فراموش کنیم رفتارهایی که برای برخی پرخطر هستند برای برخی دیگر “واکنش شهوانی” محسوب می‌شوند. در اینجا، باید بر اساس احساسی که به رفتارهای مان داریم تصمیم بگیریم و نباید خود را با دیگر اعضا مقایسه کنیم، چون ممکن است سرگذشت آن‌ها با سرگذشت ما یکی نباشد.

ممکن است برخی رفتارهای غیرجنسی (رفتارهای ناسالمی که به بهبودی ما کمکی نمی‌کنند) را نیز که می‌دانیم باعث درگیری ذهنی ما می‌شود، در مدار میانی قرار دهیم. از این رفتارها می‌توان به کناره‌گیری از مردم، غیبت از جلسات، پرکاری و سایر رفتارهای بالقوه اعتیادی مانند مصرف الکل، قمار و پرخوری اشاره کرد.

زمانی که وارد برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) می‌شویم، راهنما به ما پیشنهاد می‌کند از میان رفتارهای جنسی اجباری رفتارهایی را که در ظاهر عواقب منفی شدیدی ندارند به جای مدار داخلی در مدار میانی قرار دهیم. با اینکار می‌توانیم ابتدا روی رفتارهای مخرب‌تر خود تمرکز کنیم. برای مثال، شاید رفتارهای ما غیرقانونی یا خطرناک باشند؛ مثلاً، هنگام رانندگی اقدام به خودارضایی می‌کنیم یا اینکه در مکان‌های عمومی با افراد ناشناس رابطه جنسی برقرار می‌کنیم. شاید خودارضایی در خلوت خانه حین تماشای پورنوگرافی نیز یکی از رفتارهای ما است که عواقب خطرناک رفتارهای بالا را ندارد. راهنما به ما پیشنهاد می‌کند که ابتدا رفتارهای خطرناک‌تر خود را متوقف کنیم. هرگاه از پشتیبانی دیگران برخوردار شدیم و آشفتگی ذهنمان سروسامان یافت، می‌توانیم تصمیم بگیریم که آیا خودارضایی همراه با تماشای پورنوگرافی را نیز در مدار داخلی قرار دهیم یا نه.

از طرف دیگر، ممکن است روش تدریجی برای برخی از ما کارساز نباشد. بنابراین، راهنما به ما پیشنهاد می‌کند که همه رفتارهای جنسی اجباری خود را از همان ابتدا در مدار داخلی قرار دهیم. دوباره تأکید می‌کنیم روش مشخصی که بتوان

آن را روش درست نامید وجود ندارد و این خود ما هستیم که با کمک راهنما و رابطه ویژه‌ای که با او داریم مدارهای سه‌گانه را براساس نیاز شخصی‌مان تعریف می‌کنیم.

مدار میانی مانند شبکه امنی است که به ما کمک می‌کند بی‌آنکه بترسیم قدمی اشتباه به فاجعه ختم شود از گلوگاه پرهیزکاری عبور کنیم. همچنین، می‌توانیم آن را مانند خط ایست یا نرده محافظ در نظر بگیریم. اگر از نرده محافظ بگذریم، در دره سقوط نمی‌کنیم، اما می‌دانیم که خود را در موقعیت خطر قرار داده‌ایم.

رفتارهایی را که احساس می‌کنیم سالم و بی‌خطر هستند و به بهبودی ما کمک می‌کنند در مدار بیرونی قرار می‌دهیم. در پیش گرفتن این رفتارها یکی از شیوه‌های مهربان بودن با خودمان است. اینها رفتارهای سالمی هستند که به زندگی ما معنا، رضایت، آرامش و شادی می‌بخشند.

فعالیت‌های مدار بیرونی طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های سالم را شامل می‌شوند. اغلب آن‌ها فعالیت‌هایی هستند که هنگام “واکنش شهوانی” فرصتی برای انجامشان باقی نمی‌ماند. از جمله این فعالیت‌ها می‌توان به انجام فعالیت‌های برنامه بهبودی، پرداختن به سرگرمی‌هایی که پیشتر از آن‌ها لذت می‌بردیم، ورزش کردن، گذراندن وقت با خانواده و دوستان، حضور در اجتماع و دوستیابی در محیط‌های امن و صرف وقت برای انجام کارهای خیر اشاره کرد. هر فعالیت دیگری که به زندگی ما شادی و معنای بیشتری ببخشد در دسته این فعالیت‌ها قرار می‌گیرد.

اغلب ما فعالیت‌های جنسی سالم را نیز در مدار بیرونی قرار می‌دهیم. فعالیت‌های جنسی سالم فعالیت‌هایی هستند که زندگی، فرایند بهبودی، ارتباط با دیگران و روحانیت ما را تقویت می‌کنند. از این موارد می‌توان به قرار گذاشتن با جنس مخالف، رابطه جنسی ایمن و عاشقانه در قالب رابطه‌ای متعهدانه، خودارضایی غیراجباری، شرکت در کلاس‌های رقص، پوشیدن لباس‌های جذاب و لمس کردن طرف مقابل همراه با علاقه و عشق اشاره کرد.

در این روند، مشاوره گرفتن از راهنما یا سایر اعضای مجرب انجمن بسیار مفید خواهد بود. تجربه به ما نشان داده است که دسته‌بندی کردن این موارد یا گذر از انکار برای دیدن حقیقت رفتارها بدون کمک دیگران بسیار سخت است. ما با کمک سایر اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) آگاهی و حس حمایت مورد نیاز را برای رسیدن به بهبودی به دست می‌آوریم.

وقتی پرهیزکاری (پاکی) را برای خودمان تعریف کنیم می‌توانیم به سؤالات «چیستی» که هنگام ورود به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم پاسخ دهیم: از چه چیزهایی باید پرهیز کنیم؟ هدفمان چیست؟ اما سؤال‌های مهم «چگونگی» کماکان بدون پاسخ می‌مانند: چگونه به هوشیاری جنسی برسیم؟ چگونه زندگی خود را تغییر دهیم تا

پرهیزکاری مان (پاکی) حفظ شود؟ جواب این سؤال‌ها در برنامه روحانی ما با عنوان برنامه دوازده‌قدمی معتادان جنسی گمنام (SAA) وجود دارد.

فصل سوم: برنامه دوازده قدمی معتادان جنسی

گمنام (SAA)

حضور در جلسات معتادان جنسی گمنام (SAA) شروع زندگی جدیدی برای ما است. انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) از بهبودی ما حمایت می‌کند، اما روند اصلی بهبودی در اجرای برنامه دوازده قدمی نهفته است. جلسات فضای مناسبی را برای ما فراهم می‌کنند تا چگونگی اجرای برنامه دوازده قدمی در زندگی‌مان را یاد بگیریم. کار با برنامه دوازده قدمی تحولی روحانی در زندگی ما ایجاد می‌کند، تحولی که نتیجه آن رهایی پایدار ما از اعتیاد خواهد بود.

وقتی در جلسات معتادان جنسی گمنام (SAA) حضور پیدا می‌کنیم، از دیدن کسانی که از زندگی خود لذت می‌برند و از رفتارهای اجباری و دردناک خود خلاص شده‌اند به شگفت می‌آییم. به کسانی که داستان بهبودی‌شان را برای بقیه اعضا تعریف می‌کنند گوش می‌دهیم و به تدریج می‌فهمیم برای اینکه مانند آن‌ها پیشرفت کنیم و برای اینکه از رفتارهای جنسی پاک شویم و پرهیزکار بمانیم باید برای انجام هر کاری که لازم باشد آماده باشیم. تجربه‌های سخت به ما یاد داده است که بدون تغییر سبک زندگی نمی‌توانیم پرهیزکار شویم و پاک بمانیم، اما اگر با صداقت با مشکلاتمان روبه‌رو شویم و مایل به تغییر باشیم با اجرای برنامه دوازده قدمی به هوشیاری لازم برای ایجاد سبک جدید زندگی بر اساس اصول روحانی دست خواهیم یافت. با اجرای برنامه دوازده قدمی، تغییری اساسی در زندگی ما ایجاد خواهد شد. این برنامه پایه بهبودی ما را تشکیل می‌دهد.

برنامه دوازده قدمی معتادان جنسی گمنام (SAA)

1. ما اقرار کردیم که در برابر رفتارهای اعتیادی جنسی عاجز بودیم و زندگی مان غیرقابل اداره شده بود.
2. ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
3. ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی مان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم، بسپاریم.
4. ما یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.
5. ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
6. ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
7. ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.
8. ما فهرستی از تمام کسانی که به آن ها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آن ها شدیم.
9. ما به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا دیگران لطمه بزند.
10. ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.
11. ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
12. با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم ها، ما کوشیدیم این پیام را به معتادان جنسی برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوردیم.

این دوازده قدم بخش اصلی برنامه ما را تشکیل می دهند. تاثیرگذاری این قدم ها از آنچه که در هنگام شروع کار حدس می زدیم بیشتر است. با گذشت زمان، با قدرتی که مافوق ما است پیوند برقرار می کنیم؛ قدرتی که هر کدامان به تدریج او را به نوعی درک می کنیم. در برنامه دوازده قدمی این قدرت برتر را «خدا» می نامیم، البته این به معنای وابستگی برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) با مذهب، عقیده یا دین خاصی نیست. برنامه ما راه حلی روحانی برای اعتیادمان ارائه می دهد و پیروی از باورها یا دستورات دینی خاص پیش شرط آن نیست. برنامه ما پذیرای همه کسانیست که علاقه مند به عضویت هستند.

برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) هیچ روشی را برای اجرای قدم‌های دوازده‌گانه صحیح بر نمی‌شمارد یا تایید نمی‌کند. اغلب ما نحوه کار کردن روی قدم‌ها را از راهنمای خود یاد گرفته‌ایم. بسیاری از ما نیز راه خود را از میان کتاب‌ها یا روش‌های برگرفته از سایر برنامه‌های دوازده‌گانه پیدا کرده‌ایم. در این کتاب با توجه به روش‌هایی که برای بسیاری از ما نتیجه‌بخش بوده است، ایده‌هایی را برای کار روی هر یک از قدم‌ها پیشنهاد کرده‌ایم.

هر قدم دربردارنده اقدامی مهم و در ارتباط با سایر قدم‌ها است، که دوران جدید بهبودی ما را بر اساس اصول روحانی پایه‌گذاری می‌کند. قدم‌ها شماره‌گذاری شده‌اند تا مسیر پیشرفت روحانی ما را ترسیم کنند. ما قدم‌ها را به ترتیب پیش می‌رویم، چون هر قدم اساس قدم بعدی است. هر قدم معمولاً مستلزم فعالیت‌های خاصی مانند جواب دادن به سوالاتی است که بررسی صادقانه خودمان و زندگی‌مان را می‌طلبد. همچنین، با رها کردن افکار قدیمی خود و برقراری ارتباط آگاهانه با خدای متعال، می‌توانیم مفاهیم و اصول آن قدم را در درون خود نهادینه کنیم.

اجرای هیچ کدام از این قدم‌ها بدون کمک دیگران به خوبی صورت نمی‌پذیرد. این قدم‌ها را باید همراه کسی انجام دهیم که مشکل ما را می‌فهمد و به بهبودی ما اهمیت می‌دهد. بهترین شخص برای این کار راهنمای ما است. راهنما به ما کمک می‌کند برای هر قدم آماده شویم، ما را از تجربه و پیشنهادهای خود بهره‌مند می‌کند و هنگامی که از تجربه و دیدگاه‌های خود حرف می‌زنیم به ما گوش می‌سپارد.

قدم‌های برنامه صرفاً مجموعه‌ای از تمرین‌ها نیستند. این قدم‌ها اصول اساسی زندگی را به ما می‌آموزند. اغلب ما روزانه فرصت به کارگیری یکی یا تعدادی از این قدم‌ها را در چالش‌های زندگی پیدا می‌کنیم. با گذشت زمان، اصول روحانی این قدم‌ها با افکار، احساسات و رفتار ما یکی می‌شوند. آن موقع است که می‌فهمیم این‌طور نیست که فقط مشغول کار روی قدم‌ها باشیم، بلکه با آن‌ها زندگی می‌کنیم.

قدم اول

❖ ما اقرار کردیم که در برابر رفتارهای اعتیادی جنسی عاجز بودیم و زندگی مان غیرقابل اداره شده بود.

در جریان اعتیادمان باور داشتیم که رفتارهای جنسی مان را تحت کنترل داریم و می توانیم با موفقیت زندگی مان را مدیریت کنیم. این باور به ما اجازه نمی داد که حتی ببینیم که در زندگی مان مشکل داریم. با خودمان می گفتیم که اگر بیشتر تلاش کنیم می توانیم جلوی خودمان را بگیریم. اما تجربه چیز دیگری می گفت. هر چقدر قول می دادیم و تصمیم می گرفتیم، و هر چقدر تلاش می کردیم و از خود اراده نشان می دادیم، باز به رفتارهای سابق مان برمی گشتیم و گرفتار عواقب دردناک آن ها می شدیم. زمانی که پذیرفتیم در برابر این رفتارها ناتوان هستیم و از مدیریت زندگی خود عاجزیم، توانستیم حرکت در مسیر بهبودی را آغاز کنیم.

در قدم اول، می پذیریم که اعتیاد در حال نابودی ما است و نمی توانیم جلوی آن را بگیریم. پس دستان خود را به نشانه تسلیم بالا می بریم و قبول می کنیم که نبرد به پایان رسیده است و ما شکست خورده ایم. صداقت اصل حاکم بر این پذیرش است. بسیاری از ما زمانی که کارد به استخوان مان می رسد و از رویارویی با موقعیت های دشوار زندگی ناامید می شویم، اولین ترک در سد انکارمان ایجاد می شود. ترک بعدی زمانی به وجود می آید که برای برداشتن قدم اول از خودمان صداقت نشان می دهیم و می پذیریم که زندگی مان مصیبت بار شده است و در برابر رفتارهایی که ما را به این جایگاه کشانده اند عاجزیم. حقیقت زندگی خود را بدون بهانه تراشی و توجیه می پذیریم. با برداشتن قدم اول، از دروغ گفتن به خودمان دست برمی داریم.

تا زمانی که با خودمان، هر چند اندکی، صادق باشیم، در مسیر بهبودی به جلو خواهیم رفت. صداقت اساس همه پیشرفت های آینده است. در آغاز راه، می پذیریم که در برابر رفتارهای اعتیادی مان کاملاً ناتوان هستیم. می پذیریم که روی زندگی مان کنترلی نداریم. این کار برای شروع بهبودی مان کافیست.

وقتی پذیرفتیم که قدرت اراده برای متوقف کردن رفتارهای جنسی کافی نیست برای پذیرش تفکر و زندگی جدید آماده می شویم. تا زمانی که برای درمان اعتیادمان به خویشتن داری تکیه می کنیم، با شکست روبه رو خواهیم شد. در قدم اول، می پذیریم که بیمار هستیم و مشکل مان فقط ضعف و نقص شخصیتی نیست، و می پذیریم که از درمان بیماری خود عاجز هستیم. با صداقت می پذیریم که همه فن حریف نیستیم و نیاز به کمک داریم. با پذیرش ناتوانی خود از تلاش برای کنترل رفتارهای مان دست می کشیم و برای دریافت کمکی که به شدت به آن نیازمندیم آماده می شویم.

وقتی پذیرفتیم که زندگی مان از کنترل خارج شده است می توانیم با صداقت عواقب دردناک رفتارهای جنسی مان را بررسی کنیم، رفتارهایی که از هر نظر وجود ما را تحت تأثیر قرار داده اند. سخت است که بپذیریم از کنترل زندگی خود عاجز هستیم و سخت تر اینکه بخواهیم در برابر دیگران نیز به این حقیقت اعتراف کنیم، اما تجربه به ما نشان داده است که راهی جز تسلیم نداریم. یا باید تسلیم شویم یا اینکه به “واکنش شهوانی” و عواقب ناشی از آن ادامه دهیم.

بسیاری از ما هنگام کار روی قدم اول می فهمیم که بررسی دقیق رفتارهای جنسی مان کار مفیدی است. برخی از ما سابقه اعتیاد جنسی مان را از عمق خاطراتمان تا به امروز می نویسیم و سعی می کنیم چیزی را جا نگذاریم. با نگاه کردن به داستان زندگی مان می فهمیم که تا چه حد در برابر اعتیادمان ناتوان بوده ایم. در نوشته های قدم اول، نمونه هایی از ناتوانی خود را فهرست می کنیم. این فهرست شامل موارد زیر می شود: پیشرفت رفتارهای “واکنش شهوانی” ما، اقدامات متضاد با ارزش های شخصی ما، تلاش های ما برای توقف این رفتارها، و موقعیت هایی که می دانستیم این رفتارها با عواقب جدی همراه هستند اما باز انجامشان دادیم.

همچنین، در نوشته های قدم اول، می نویسیم که اعتیاد جنسی به چه شیوه هایی مدیریت زندگی را از دست ما خارج کرده است. اگر برای اعتیادمان پول خرج کرده ایم، سعی می کنیم میزان پول خرج شده را برآورد کنیم. اگر برای اعتیادمان وقت گذاشته ایم، همه وقت صرف شده و همچنین زمانی را که صرف خیالبافی و وسواس فکری جنسی کرده ایم در نظر می گیریم. اگر با خطر دستگیری، خشونت یا بیماری روبه رو شده ایم، تک تک آن ها را بررسی می کنیم. همچنین، می نویسیم که رفتارهای مان به چه شکل روی سلامت روحی و جسمی، کار و زندگی عزیزانمان تأثیر گذاشته است. هرگونه عواقب درونی و برونی این رفتارها را نیز که با آن ها مواجه شده ایم یادداشت می کنیم.

بیماری ما وقت، انرژی و پول ما را می گرفت و چیز زیادی برای کارهای دیگر باقی نمی گذاشت. وسواس فکری و خیالبافی ذهن مان را از انجام کارهایی که به آن ها نیاز داشتیم منحرف می کرد. اغلب، مسئولیت های مان را نادیده می گرفتیم و کارهایی را که مطابق میل مان نبود به تعویق می انداختیم. بسیاری از ما همزمان با چند مشکل روبه رو بودیم. روابطی داشتیم که باید اصلاح می شدند، با مشکلات مالی روبه رو بودیم و گاهی اوقات با مشکلات قانونی دست و پنجه نرم می کردیم. این رفتارها روی زندگی درونی ما نیز به همین شدت تأثیر می گذاشتند. رفتارهای جنسی اعتیادی تنهایی و احساس ناامنی ما را تشدید می کردند، به عزت نفس ما آسیب می زدند، ما را از طبیعت روحانی مان دور می کردند و اغلب به آسیب های عاطفی ختم می شدند. مجموعه این عواقب به زندگی غیرقابل کنترل ما دامن می زدند.

هنگام نوشتن مثال‌های ناتوانی و عدم توانایی در مدیریت زندگی خود، جزئیات را لحاظ می‌کنیم. این جزئیات به ما کمک می‌کنند افکار و احساسات خود را در زمان روی دادن این اتفاقات به یاد بیاوریم و حقیقت اعتیاد جنسی‌مان روشن‌تر شود. اگرچه سعی می‌کنیم این قدم را به بهترین شکل برداریم، اما بسیاری از حقایق بعدها و در طول بهبودی برایمان آشکار خواهند شد. در حال حاضر، مهم این است که با همه توان روی قدم اول کار کنیم و بدانیم که به هنگام نیاز می‌توانیم دوباره این قدم را تکرار کنیم.

برای کار کردن قدم اول، از یکی از اعضای برنامه، که معمولاً راهنمایمان است، کمک می‌گیریم. هنگام رویارویی با اعتیادمان به پشتیبانی نیاز داریم. همچنین، راهنما به ما کمک می‌کند با بخش‌هایی از بیماری خود که هنوز آن‌ها را انکار می‌کنیم روبه‌رو شویم. مثلاً شاید فکر کنیم خطراتی که با آن‌ها روبه‌رو بوده‌ایم چندان خطرناک نبوده‌اند یا اینکه عواقب آن‌ها آنچنان شدید نبوده است. راهنما به ما کمک می‌کند موقعیت خود را آنگونه که بوده است با صداقت و شفافیت بیشتر ببینیم. اگر تصمیم بگیریم قدم اول خود را از روی نوشته به پیش ببریم، معمولاً چیزهایی را که همراه با راهنمای خود نوشته‌ایم لحاظ می‌کنیم. بسیاری از ما اولین بار است که حقیقت اعتیادمان را به‌طور کامل برای دیگری بازگو می‌کنیم.

در برخی از گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA)، اعضای گروه تجربه خود از قدم اول را در طول یکی از جلسات با بقیه در میان می‌گذارند. با کمک راهنما و سایر اعضای گروه، مهم‌ترین بخش داستان خود را برای بازگویی انتخاب می‌کنیم. در داستان خود، مهم‌ترین نمونه‌های ناتوانی و بدترین نمونه‌های عدم توانایی در مدیریت زندگی خود را بیان می‌کنیم و برایمان مهم نیست که ابراز این تجربیات تا چه حد باعث شرمندگی‌مان می‌شود. همچنین، مراحل مهم داستان اعتیادمان را بازگو می‌کنیم، مرحله‌ای که نحوه پیشرفت بیماری‌مان را نشان می‌دهند. می‌گوییم که چرا در نهایت تصمیم گرفتیم به دنبال کمک بگردیم و اینکه از فهمیدن ناتوانی و عدم توانایی در مدیریت زندگی خود چه احساسی به ما دست داده است. پیش از بیان داستانمان نیز با کمک راهنما می‌توانیم تصمیم بگیریم که ابراز کدام تجربیات در گروه نامناسب است و باید از آن‌ها صرف‌نظر کرد.

در گروه باید این اطمینان را کسب کنیم که قبل و بعد از بیان تجربه خود از کار روی هر یک از قدم‌ها از پشتیبانی لازم برخوردار می‌شویم. در میان گذاشتن داستان خود در گروه احساسات شدیدی را برمی‌انگیزد و به‌شدت آسیب‌پذیرمان می‌کند. اما از طرف دیگر باعث می‌شود که زنجیرهای شرمندگی و انزوا را پاره کنیم، فرایند بهبودی را شدت ببخشیم و تعهد خود به بهبودی را افزایش دهیم. در میان گذاشتن تجربه خود از قدم اول در گروه به ما فرصت می‌دهد تا با سایر اعضا ارتباط برقرار کنیم. با پذیرش این ریسک به دیگران اجازه می‌دهیم که ما را بشناسند. وقتی که تجربه دیگران را از

قدم اول می‌شنویم، جنبه‌های مشترک اعتیادمان را به یاد می‌آوریم. تجربه‌ی مشترکی که از ناتوانی‌هایمان داریم فرایند بهبودی را تقویت می‌کند.

هر یک از ما این قدم را به شیوه‌ای که برایش مؤثرتر و پرمعناتر است برمی‌دارد. ممکن است همه‌ی اعضا در قدم اول از نوشته استفاده نکنند. چیزی که مهم است روراست بودنمان با اعتیادمان و رها کردن تفکری است که به ما می‌گوید می‌توانیم با قدرت اراده رفتارمان را کنترل و بدون کمک دیگران زندگی‌مان را اداره کنیم. نمی‌توانیم حقیقت بیمار بودنمان را تغییر دهیم. با روی آوردن به صداقت بی‌قیدوشرط و کنار گذاشتن رؤیای غلبه بر اعتیاد بدون کمک دیگران، آغوش خود را برای پذیرفتن راه‌حل روحانی برنامه‌ی دوازده‌قدمی باز می‌کنیم.

همچنین، یاد می‌گیریم که چگونه از سایر معتادان جنسی در حال بهبودی درخواست کمک کنیم و از یاری آن‌ها بهره‌مند شویم. درخواست کمک، ما را از انزوای کشنده‌ای که نیروی محرکه‌ی اعتیادمان است رها می‌کند. با پذیرفتن کمک دیگران یاد می‌گیریم که حصار تنهایی را بشکنیم و از توجه و مراقبت دیگران بهره‌مند شویم. آشکار کردن نقاط ضعف‌مان، پذیرفتن ناتوانی‌هایمان و درخواست و دریافت کمک از دیگران همگی برای بهبودی ضروری هستند. با پذیرفتن وضعیت سختی که در آن هستیم و قبول آنکه نمی‌توانیم راه خروج از این وضعیت را بیابیم، می‌فهمیم که پذیرای راه‌حل مشکل‌مان شده‌ایم؛ می‌فهمیم که آماده‌ایم قدم دوم را برداریم.

قدم دوم

❖ ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

وقتی پذیرفتیم که با روش خود نمی‌توانیم بر اعتیاد جنسی غلبه کنیم، قدم دوم روشی را نشان‌مان می‌دهد که با در پیش گرفتن آن می‌توانیم بر اعتیادمان غلبه کنیم. در قدم اول، پذیرفتیم که اگر بر اعتیاد خود غلبه نکنیم نابود خواهیم شد و همچنین می‌پذیریم که به‌تنهایی قادر به غلبه بر اعتیاد خود نیستیم. می‌فهمیم که اعتیادمان مشکلی سرسخت‌تر از آن است که بتوانیم به‌تنهایی بر آن غلبه کنیم. بدون کمک خدای متعال راه به جایی نخواهیم برد. قدم دوم نشان‌مان می‌دهد که با قدرت خداوند می‌توانیم سلامت عقل خود را دوباره احیاء کنیم.

قدم دوم برای رسیدن به سلامت عقل به ما امید می‌دهد و همچنین به ما می‌فهماند که درحالت اعتیاد، روان سالمی نداشته‌ایم. روان ناسالم ما به اشکال مختلفی خودش را نشان می‌داد. همیشه اعتیاد ما بر سایر مسائل مقدم بود. خود را در موقعیت‌های خطرناک قرار می‌دادیم یا ریسک‌های وحشتناکی را می‌پذیرفتیم. هر چقدر اعتیاد خود و عواقب آن را بیشتر انکار می‌کردیم، از واقعیت دورتر می‌شدیم. برای بازگرداندن سلامت عقل مان باید طبیعت روحانی خود را که همیشه همراه ما بوده است بازیابیم، طبیعتی که بیماری از ما پنهانش کرده است.

بسیاری از ما با ایمانی که به اشکال مختلف ضعیف شده است پا به انجمن معتادان جنسی می‌گذاریم. برخی از ما نیز هیچگاه اعتقادات روحانی نداشته‌ایم. از این رو، توکل به خداوند برای بسیاری از ما سخت است. برخی از ما با عقاید مذهبی سخت‌گیرانه و مطلق پا به انجمن گذاشته‌ایم، عقایدی که ترس و شرمندگی ما را بیشتر کرده بودند. برخی از ما سعی کرده‌ایم با توسل به مذهب از اعتیاد خود خلاص شویم، اما با وجود تعهد و تلاش بسیاری که در راستای انجام اعمال مذهبی به کار بستیم، توفیق چندانی برای رهایی از بیماری به دست نیاوردیم. برخی از ما هرگز به مذهب روی نیاورده‌ایم یا اینکه برخی از مذاهب را آزموده‌ایم و از نتیجه کار راضی نبوده‌ایم. برخی از ما به خدا اعتقادی نداشته‌ایم یا اینکه نمی‌دانستیم کدام باورهای روحانی را بپذیریم. همه ما از خداناباور و پوچ گرا گرفته تا کسانی که اعتقادات مذهبی شدیدی دارند، می‌توانیم درون خود جایی را برای روحانیت مورد نیاز قدم دوم پیدا کنیم.

شاید پیشرفت را چنان منوط به خوداتکایی می‌دانیم که حاضر نیستیم وجود قدرتی بالاتر از خودمان را بپذیریم. برای اینکه ذهن‌مان پذیرای این قدرت برتر شود می‌توانیم به نیروهایی که به یقین از ما قوی‌تر هستند توجه کنیم؛ نیروهایی مانند طبیعت، جامعه و حتی اعتیادمان. وقتی فهمیدیم که قدرت ما محدود است، برای پذیرش وجود قدرت برتر آماده‌تر می‌شویم.

برخی از ما تقریباً همه چیز را قوی‌تر از خودمان می‌دیدیم؛ البته، از بُعد منفی. این چیزها بر ما حاکم بودند و نمی‌گذاشتند که شادی و آزادی را تجربه کنیم. برداشتن قدم دوم کمک‌مان می‌کند وجود قدرتی را بپذیریم که، بر خلاف نیروهای منفی، ما را از قید و بند بیماری‌مان آزاد می‌کند و به زندگی سالم و شاد گذشته بازمی‌گرداند.

برای برداشتن این قدم، باید ذهن‌مان آن قدر پذیرا شود که حاضر باشیم چیزهای جدید را بیازماییم. /ایمان آوردن برای برخی از ما امری تدریجی است. برای شروع لازم نیست به قدرت برتر با چهارچوب خاصی ایمان داشته باشیم. ما از بقیه یاد می‌گیریم که چه چیزهایی برایشان مفید و چه چیزهای بی‌فایده بوده است. گوش می‌دهیم و روش‌های جدید را می‌آزماییم. اگر قادر به آموختن باشیم، می‌توانیم رشته‌های امید را در درون‌مان پیدا کنیم و باور کنیم که می‌توانیم از اعتیاد جنسی‌مان رهایی یابیم.

این فرایند در اغلب ما با حضور در جلسات شروع می‌شود. گروه برای ما یکی از قدرت‌های برتر است که به بهبودی‌مان اهمیت می‌دهد. وجود کسانی که فارغ از رفتارهای جنسی اعتیادی در شرایط بهبودی به سر می‌برند قدرت برنامه را به ما نشان می‌دهد. ما می‌توانیم به محبت و پشتیبانی دوستان هم‌گروه‌مان تکیه کنیم. با مشاهده تأثیرات عملی ایده‌هایی که دیگران دنبال کرده‌اند، حتی ایده‌هایی که در محدوده امنی که در آن به سر می‌بریم نمی‌گنجند، کم‌کم برای آزمودن برخی از پیشنهادها اعضای گروه از خودمان رغبت نشان می‌دهیم. با همین شروع ساده، اعتقاد به قدرت برتر به تدریج در درون ما رشد خواهد کرد.

اغلب ما با گذشت زمان باور خواهیم کرد که قدرتی روحانی در دنیا وجود دارد و این قدرت روحانی فراتر از قدرت اراده و تفکر ما است و اینکه این قدرت می‌تواند آرامش و سلامت روان را به ما بازگرداند. در قدم‌های دوازده‌گانه، از واژه «خدا» برای بیان این قدرت استفاده می‌شود. این موضوع به معنای همسویی برنامه با مذهبی خاص یا طرفداری از عقایدی خاص در رابطه با خدا نیست. در برنامه ما، هر یک از اعضاء بر اساس درک خود خدایش را تعریف می‌کند. ما می‌توانیم بر اساس صلاحدید خود به جای کلمه خدا از کلمه‌های دیگری در فعالیت‌های روحانی‌مان استفاده کنیم. مهم این است که هویتی روحانی یا قدرتی برتر که بتوانیم به او تکیه کنیم در کنارمان باشد؛ دیگر اهمیتی ندارد که از چه کلمه‌ای برای بیان این هویت استفاده می‌کنیم. در واقع، عشق و محبت تجربه مشترک ما از این قدرت برتر است. برای پذیرش قدرت برتر یا درخواست از این قدرت پرمهر برای کمک به بهبودی‌مان، نیازی نیست که انسانی مذهبی باشیم.

یکی از جنبه‌های ایمان به قدرت برتر این است که بفهمیم کدام مفاهیم روحانی برای ما قابل پذیرش است. باید خود را برای کنار گذاشتن ایده‌ها و تعصب‌های قدیمی آماده کنیم و برای حل مشکلات قدیمی‌مان راه‌حل‌های جدید را امتحان

کنیم. باید به تجربه‌های روحانی و ایده‌های سایر اعضای انجمن گوش دهیم. شاید چیزی که برای دیگران مفید بوده است برای ما چندان اثربخش نباشد، اما اگر صبور باشیم و ذهن خود را پذیرا نگاه داریم به درکی منحصر به فرد از این قدرت برتر خواهیم رسید و با خدای خود احساس راحتی خواهیم کرد. نکته آخر اینکه جزئیات عقیده ما به اندازه ایمان مان اهمیت ندارند. قدرت برتر می‌تواند ما را از اعتیادمان رها کند و همین نکته پایه ایمان روحانی ما را تشکیل می‌دهد.

بررسی عقاید گذشته در خصوص خدا یا دین برای برخی از ما مفید بوده است، چون این کار ایده‌های قدیمی و مفروضاتی را در نظرمان آشکار می‌کند که هم‌اکنون ممکن است سد راهمان شده باشند. در میان گذاشتن این افکار با راهنما و سایر اعضاء کمک‌مان می‌کند عقاید روحانی قدیمی خود را درک کنیم و برای پذیرش عقاید مفیدتر آماده شویم.

ممکن است برداشت ما از قدرت برتر با گذشت زمان تغییر کند و دگرگون شود. با حرکت در مسیر بهبودی، آگاهی روحانی ما نیز رشد خواهد کرد و با گذشت زمان خواهیم فهمید که ایمان ما صرفاً از عقاید برنمی‌خیزد بلکه رشد ایمان هنگامی حاصل می‌شود که بهبودی و شفا را در خودمان و دیگران به صورت روزانه تجربه کنیم. در انجمن به افرادی برمی‌خوریم که ایمان عملی‌شان ما را به خود جذب می‌کند و توانسته‌اند از رفتارهایی که برای ما بیش از هر چیز آزاردهنده بوده‌اند تا حدود زیادی رها شوند. بودن در کنار این افراد آگاهی روحانی ما را افزایش خواهد داد.

نکته اصلی در قدم دوم صرفاً اعتقاد به قدرت برتر نیست، بلکه باید باور داشته باشیم که این قدرت برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند و چنین خواهد کرد. بسیاری از ما فکر می‌کردیم دیگران شاید بتوانند به بهبودی دست یابند اما ما نمی‌توانیم. فکر می‌کردیم مشکلاتمان با بقیه فرق دارد. فکر می‌کردیم موقعیت ما منحصر به فرد است. آن قدر به شکست و ناامیدی عادت کرده بودیم که امیدی برایمان باقی نمانده بود. بسیاری از ما در همان مراحل اولیه بهبودی برای اولین بار امید را در گروه تجربه کردیم. از حرف‌ها و نگاه‌های بقیه اعضاء فهمیدیم که رسیدن به بهبودی غیرممکن نیست. فقط باید قبول می‌کردیم که اگر دیگران می‌توانند پس ما هم می‌توانیم.

اگر سخت است که به قدرت برتر ایمان بیاوریم، می‌توانیم «وانمود کنیم» که به این قدرت ایمان داریم. وانمود کردن به ما کمک می‌کند که با وجود همه تردیدها با تعهد به سمت بهبودی حرکت کنیم. با متعهد شدن به بهبودی فرصتی ایجاد می‌شود تا همان‌طور که قدرت برتر را بهتر درک می‌کنیم برنامه روی زندگی‌مان تاثیر بگذارد. می‌فهمیم که وانمود کردن چیزی بیش از مثبت‌اندیشی است. در این فرایند، درمی‌یابیم که تمایل به پذیرش روش‌های جدید رفتاری باعث می‌شود هویت خودمان و نحوه تاثیرگذاری اصول روحانی را بهتر درک کنیم.

هرگاه به این باور رسیدیم که امکان بازیابی سلامت عقل وجود دارد، از مشکلات سر بر می آوریم و راه حل را پیدا می کنیم.

ما می توانیم قدرت برتر را، بی آنکه نیاز به درک کامل آن باشد، بپذیریم و از آن برای رهایی از اعتیاد بهره بگیریم. باور ما به امکان پذیری بهبودی به ما قدرت می دهد تا دست به کار شویم. حالا، برای ورود به قدم سوم آماده هستیم.

قدم سوم

❖ ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی مان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم،

بسپاریم.

قدم سوم نقطه عطفی در فرایند بهبودی ما است. در این قدم، به خدایی که می شناسیم اجازه می دهیم روی زندگی ما تاثیر بگذارد. با پذیرش حقیقت بیماری و همچنین پذیرش امکان کمک گرفتن از قدرت برتر در جایی که تلاش های خودمان بی نتیجه می ماند، جهشی در ایمان خود ایجاد می کنیم و دست نیاز به سوی قدرت برتر دراز می کنیم. برای برداشتن این قدم لازم نیست درک ما از قدرت برتر کامل و بی نقص باشد. صرفاً باید ذهن پذیرا و بازی داشته باشیم و برای آزمودن روش های جدید از خود رغبت نشان دهیم.

برداشتن قدم سوم به معنای عمل به باورمان است، باوری که می گوید قدرت برتر می تواند ما را از اعتیاد رها کند و سلامت عقل را به ما بازگرداند. ما از الگوهای مخرب قدیمی خود دست می کشیم و احتمالاً نمی دانیم چه چیزهایی جای آن ها را خواهند گرفت اما ایمان داریم که چیزهای بهتری تجلی خواهند یافت. وقتی با توکل به قدرت برتر از روش قدیمی زندگی مان دست می کشیم، نمی دانیم به کجا خواهیم رسید، اما مطمئن هستیم که به هر جا برسیم از جای فعلی بهتر خواهد بود.

در هنگام گذر به این قدم با سؤال ها و تردیدهای بسیاری روبه رو خواهیم شد. زندگی و اراده خود را به خدا سپردن یعنی چه؟ اراده برای ما به معنای قصد و نیت است. اراده یعنی کاری که می خواهیم با زندگی خود انجام دهیم. زندگی برای ما به معنای تحقق بخشیدن به مقاصدمان است. زندگی یعنی آنچه که در عمل، فکر و گفتار ما دیده می شود. ما اراده و زندگی خود را به خدا می سپاریم چون افکار و اعمال خودمحورانه مان بارها به واکنش شهوانی، عواقب منفی و ناامیدی منجر شده اند. در قدم سوم، به قدرت برتر اجازه می دهیم در تصمیم گیری های روزانه به ما کمک کند. به این ترتیب، می توانیم بپذیریم که همیشه قادر به اتخاذ بهترین تصمیم نیستیم و باوری را که به ما می گفت به تنهایی قادر به اداره زندگی مان هستیم رها خواهیم کرد. با این کار، خواهیم فهمید که توجه خدا به ما علاوه بر آنکه از رفتارهای جنسی اعتیادی دورمان می کند، روی همه جوانب زندگی روزمره و همه جنبه های وجودمان نیز اثرگذار است.

اما چگونه می توانیم چنین تحولی را با موفقیت در خودمان ایجاد کنیم؟ شاید از برداشتن این قدم احساس ترس کنیم. شاید واگذار کردن اداره زندگی و اجازه دادن به قدرت برتر و دلسوز برای هدایت زندگی مان به نظر غیرممکن برسد، اما اگر

به خودمان گوشزد کنیم که با این تصمیم زندگی و اراده‌مان زیرورو خواهد شد، کارمان آسان‌تر خواهد شد. ما در این مرحله از برنامه تمایل داریم که به جلو حرکت کنیم. تصمیم می‌گیریم که برای بهبودی و رشد روحانی از خودمان تعهد نشان دهیم. واگذار کردن اراده و زندگی‌مان به خداوند برای اغلب ما امری تدریجی است که با برداشتن ۹ قدم بعدی کامل می‌شود.

قدم سوم ما را فراموشی خواند تا اراده و زندگی خود را تحت مراقبت خدا قرار دهیم نه اینکه همه چیز را به خدا واگذار کنیم. قرار نیست خودمان را فراموش کنیم و تصمیم‌گیری‌های خود را به مافوقی قوی واگذار کنیم تا او به ما بگوید که چه کنیم و چه نکنیم، بلکه می‌خواهیم با کمک گرفتن از توجه و محبت خداوند زندگی‌مان را دگرگون کنیم و خودمان را برای گرفتن تصمیم‌های جدید آماده کنیم. واگذار کردن زندگی به توجه خدایمان برای ما نوعی همدردی و دلداری است. دیگر نیازی نیست به‌خاطر گذشته خودمان را ناراحت کنیم یا نگران آینده شویم. در عوض، به زمان حال که زندگی‌مان در آن جریان دارد توجه می‌کنیم و خود را برای پذیرفتن راه‌حل‌های جدید آماده می‌کنیم. ما برای گرفتن هر تصمیمی آزادیم و به تدریج یاد خواهیم گرفت از خودمان، همان‌طور که خدایمان از ما مراقبت می‌کند، مراقبت کنیم.

با برداشتن این قدم برای عبور از همه تجربه‌ها و عواطف، به‌خصوص عواطف و تجربه‌های دردناک و سخت، آماده می‌شویم. اینجاست که می‌فهمیم واگذار کردن زندگی به خدا به معنای پایان مشکلاتمان نیست، بلکه با این کار نگاهمان به مشکلات تغییر می‌کند (به تدریج به این باور خواهیم رسید که مشکلاتمان راه‌حل دارند).

در این قدم، اراده و زندگی خود را به خدایی که می‌شناسیم واگذار می‌کنیم. یعنی هر یک از ما مختاریم آن‌طور که می‌خواهیم خدای خود را درک کنیم و حق داریم بر اساس درک خود از خدا به دنبال رشد و بهبودی برویم. هیچ عضو یا گروهی حق ندارد عقیده خود را درخصوص قدرت برتر به ما تحمیل کند. ما آزادیم هر طور که خودمان صلاح می‌دانیم و با هر سرعتی که دوست داریم رابطه خود را با قدرت برتر تقویت کنیم. درک ما از خدا و روحانیت ممکن است با گذشت زمان و پیشرفت و بهبودی زندگی‌مان تغییر کند. آزادی در درک خداوند درهای روحانیت را به روی بسیاری از ما باز کرده است درحالی‌که فکر می‌کردیم رسیدن به روحانیت برای ما امکان‌پذیر نیست.

با کارهایی کوچک اما مهم و تعهد نشان دادن به برنامه می‌توانیم قدم سوم را برداریم. برای مثال، بسیاری از ما تصمیم می‌گیریم رفتن به جلسات را در اولویت خود قرار دهیم و تحت هر شرایطی حضور در جلسات را به برنامه زندگی‌مان اضافه کنیم. برای حضور در جلسات، حتی مواقعی که رغبتی به این کار نداریم، از خودمان تعهد نشان می‌دهیم. باور می‌کنیم که خدا می‌خواهد از “واکنش شهوانی” دور شویم. به این ترتیب، از بحث درمورد اینکه چطور اعتیاد خود را مدیریت کنیم دست

می‌کشیم و فقط آنچه را که با توجه به برنامه درست است انجام می‌دهیم. ما با برگزیدن بهبودی به جای اعتیاد قدم سوم را برمی‌داریم.

در این مرحله، ممکن است برای پذیرش هدایت خداوند به تمرین نیز پردازیم. در راستای این تمرین‌ها بسیاری از ما سعی می‌کنیم که به درگاه خدا دعا کنیم. ممکن است از خدای خود بخواهیم که امروز برای پاک ماندن و پیروی از برنامه بهبودی به ما کمک کند. ممکن است از او بخواهیم به ما بینشی بدهد که بفهمیم چگونه برای دیگران مفید باشیم و طبق خواست او عمل کنیم. کلماتی که به کار می‌بریم چندان مهم نیستند. مهم تمایل ما به برقراری ارتباط با قدرتی بالاتر از خودمان است. مهم این است که بگذاریم مراقبت خدا به زندگی‌مان راه یابد.

تسلیم شدن تصمیمی است که در قدم سوم می‌گیریم. از اعتقاد به اینکه با هوش، دانش، قضاوت و اراده خود می‌توانیم با موفقیت زندگی‌مان را هدایت کنیم دست برمی‌داریم. می‌پذیریم کنترلی که گمان می‌کردیم بر زندگی‌مان داریم توهمی بیش نبوده است. کنار گذاشتن کامل باورها، عادات و رفتارهای قدیمی چیزی است که یاد می‌گیریم هر روز آن را تکرار کنیم. روزانه بر تصمیمی که برای واگذاری زندگی و اراده خود به خدایمان گرفته‌ایم مهر تأیید می‌زنیم. نمی‌خواهیم به کمالی دست‌نیافتنی برسیم، بلکه می‌خواهیم پیشرفت در بهبودی‌مان را دنبال کنیم.

تسلیم یعنی خداحافظی با شیوه‌های قدیمی زندگی و آماده شدن برای زندگی به شیوه‌ای جدید. ترک اعتیاد مانند اینست که یکی از دوستان قدیمی را از دست بدهیم. با اعتیاد بود که در طول زندگی خودمان را آرام و ذهن‌مان را از مشکلات دور می‌کردیم. روبه‌رو شدن با زندگی بدون کمک گرفتن از “واکنش شهوانی” به معنای درگیر شدن با حس اندوه و فقدان است، اما با ایمان به خدایی که قدرتش فراتر از قدرت ماست و با همراهی کسانی که همین مسیر را طی می‌کنند می‌توانیم در این راه موفق شویم.

گاهی اوقات متوجه می‌شویم که در حال کنترل دوباره اراده خود هستیم (یعنی سعی می‌کنیم با تسلیم شدن در برخی زمینه‌ها و خودداری از تسلیم در زمینه‌های دیگر کنترل دوباره رفتارهایمان را به دست بگیریم). مشاهده این وضعیت نباید ناامیدمان کند. تا زمانی که به فرایند بهبودی ایمان داریم و برای یادگیری و رشد از خودمان اشتیاق نشان می‌دهیم، می‌توانیم به قدم سوم برگردیم و تعهدمان را به برنامه روحانی احیاء کنیم.

وقتی تصمیم می‌گیریم که اراده و زندگی خود را تحت مراقبت خدایمان قرار دهیم، کم‌کم متوجه نشانه‌های رشد و تحول خواهیم شد. همین نشانه‌ها حکایت از مؤثر بودن برنامه دارند. متوجه می‌شویم که صداقت‌مان بیشتر شده است و برای در میان گذاشتن حقیقت زندگی‌مان با دیگران تمایل بیشتری داریم. حضور منظمی در جلسات داریم و بخشی از زندگی‌مان

را به انجمن اختصاص می‌دهیم. به جای آنکه زندگی در خفا را ترجیح دهیم، خواهان و پذیرای کمک دیگران می‌شویم و ارتباطمان را با سایر معتادان جنسی در حال بهبودی حفظ می‌کنیم. با لطف و کمک قدرت برتر و نه با تلاش‌های طاقت‌فرسا، پرهیزکاری و پاکی از رفتارهای جنسی مدار داخلی را تجربه می‌کنیم. اندک اندک از حس جدید روحانی خود لذت می‌بریم و آنرا قدر می‌دانیم. به‌خاطر بهبودی و به‌خاطر الطافی که خداوند ارزانی‌مان می‌دارد شکرگزار او می‌شویم.

به‌خاطر پیشرفتی که تاکنون داشته‌ایم کم‌کم احساس تسکین می‌کنیم و حس اعتماد به نتیجه‌بخش بودن برنامه در ما قوّت می‌گیرد. پیدایش حس روزافزون همدلی در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و کسب توانایی زندگی لحظه به لحظه تحت مراقبت خداوند به ما جسارتی می‌دهد تا در مسیر بهبودی‌مان به پیش برویم. با کمک راهنما، برای اندیشیدن دربارهٔ خودمان و برای تعمّق دربارهٔ گذشته و نقایص شخصیتی‌مان آماده می‌شویم، نقایصی که اجازه نمی‌دهند زندگی و ارادهٔ خود را به‌طور کامل به خدا واگذار کنیم. حالا که تصمیم‌مان را گرفته‌ایم می‌توانیم بدون ترس خودشناسی را شروع کنیم و قدم چهارم را برداریم.

قدم چهارم

❖ ما یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.

برداشتن قدم چهارم به تدریج ما را با حقیقت خود آشنایمان می‌کند. سه قدم اول را اساس کارمان قرار می‌دهیم و به احساسات و الگوهایی که زندگی‌مان را شکل داده‌اند فکر می‌کنیم. متوجه می‌شویم که اعتیاد ما چیزی بیش از فعالیت‌های جنسی غیرقابل کنترل است. این اعتیاد نظام جامعی متشکل از افکار، احساسات و رفتارهای بنیادین است. اگر از این ترازنامه غافل شویم، ممکن است در عادت‌های قدیمی و باورهای غلطمان گیر کنیم و در نهایت نقایص شخصیتی بررسی نشده فرایند بهبودی‌مان را به شکست بکشانند. اگر با صداقت به طبیعت اخلاقی‌مان (شکست‌هایی که ما را در اعتیاد گرفتار کرده‌اند، و همین‌طور ارزش‌ها و آرزوهایمان) نگاه کنیم، به تدریج از خودمحوری فاصله می‌گیریم و به سمت خدامحوری حرکت می‌کنیم.

قدم چهارم نیازمند جسارت است، چون ما در این قدم به تدریج توجیه، عدم صداقت و خودترحمی‌های قدیمی را کنار می‌گذاریم تا حقیقت خودمان را کشف کنیم. بسیاری از ما در این فرایند لایه‌های فراوان انکار را فرو می‌ریزیم. برداشت غلط ما از خودمان باعث می‌شد که از پذیرفتن مسئولیت کارهای‌مان شانه خالی کنیم. انکار رفتارهای اعتیادی نمی‌گذاشت عیب‌های‌مان را ببینیم. از طرف دیگر، باور داشتیم که انسان بسیار بدی هستیم و به همین خاطر فکر می‌کردیم هرگز تغییر نخواهیم کرد یا اینکه لیاقت زندگی بهتری را نداریم. با برداشتن قدم چهارم برای به چالش کشیدن این تفکرات قدیمی و نگاهی شفاف‌تر به خودمان آماده می‌شویم.

ترازنامه اخلاقی جسورانه و دقیق یکی از ابزارهایی است که ما را پذیرای توجه و نیروی شفابخش قدرت برتر می‌کند. ترازنامه یکی از اولین و مؤثرترین راه‌های جامه عمل پوشاندن به تصمیمات قدم سوم است. وقتی قدم چهارم را برمی‌داریم، صداقت، شجاعت و ایمان را تمرین می‌کنیم و به خودمان یادآوری می‌کنیم که دیگران پیش از ما این راه را طی کرده‌اند و با این کار فرایند بهبودی خود را تقویت کرده‌اند.

ترازنامه اخلاقی را می‌توان به این شکل توصیف کرد: بررسی جامع همه باورها، احساسات، رفتارها و کارهایی که زندگی ما را از همان سال‌های اولیه شکل داده‌اند. در ترازنامه، نحوه پاسخگویی به افراد، شرایط و جهان پیرامون‌مان را با دقت بررسی می‌کنیم. ترازنامه به ما اجازه می‌دهد به صورت هدفمند و منطقی زندگی‌مان را بررسی و باورها، اعتقادات و احساسات‌مان را بازنگری کنیم، باورها، اعتقادات و احساساتی که سال‌ها با ما بوده‌اند و هیچگاه آن‌ها را بررسی نکرده‌ایم یا زیر سؤال

نبردهایم. هنگام تنظیم ترازنامه باید آن دسته از جنبه‌های شخصیتی‌مان را که باعث آزار دیگران و خودمان شده‌اند با دقت شناسایی کنیم. با این کار می‌توانیم این جنبه‌های شخصیتی را در قدم‌های بعدی برای بهبودی و تغییر در اولویت قرار بدهیم.

ترازنامه قدم چهارم به شکل نوشتاری است. اگر به گفتن آن یا فکر کردن درمورد آن اکتفا کنیم، احتمال جا گذاشتن یا فراموش کردن نکات مهم زیاد خواهد بود. همه ترازنامه‌ها برای آنکه دقیق باشند باید به شکلی ثبت شوند. ثبت نکردن ترازنامه مانند این است که بخواهیم بدون یادداشت‌برداری فهرستی از همه کالاهای موجود در فروشگاه را تهیه کنیم. پس اگر می‌خواهیم ترازنامه ما تأثیرگذار باشد باید آن را ثبت کنیم. ترازنامه نوشتاری وضعیت اخلاقی فعلی ما را به تصویر می‌کشد و به ما امکان می‌دهد برای اولین بار تصویر واقعی و درست خودمان را ببینیم. همچنین، می‌توانیم هنگام برداشتن قدم‌های پنجم تا نهم از این ترازنامه به‌عنوان مرجع استفاده کنیم.

تجربه به ما نشان داده است که برای برداشتن این قدم بهتر است اندک اندک به پیش برویم و عجله نکنیم. اغلب ما نمی‌توانیم آنچه را که در قدم چهارم لازم است یک‌باره به روی کاغذ بیاوریم. کار زیادی پیش‌رویمان است و برای بررسی کارهایی که انجام می‌دهیم نیاز به زمان داریم. می‌توانیم این قدم را به بخش‌های مدیریت‌پذیر تقسیم کنیم و صرفاً روی بخشی تمرکز کنیم که در حال انجام آن هستیم.

حمایت دیگران در این مرحله بسیار مهم است. هنگام تنظیم ترازنامه با راهنما و سایر دوستان‌مان در انجمن در تماس هستیم. راهنما به ما کمک می‌کند تا قدم به قدم جلو برویم و دچار انحراف نشویم. راهنما تشویق‌مان می‌کند تا حوزه‌های جدید را بررسی کنیم و هنگامی که احساس می‌کنیم به بن‌بست رسیده‌ایم ما را به حرکت وامی‌دارد. همچنین، می‌توانیم در بخشی از فرایند قدم چهارم موعدی را برای قدم پنجم مشخص کنیم، کاری که برای برخی از ما مفید بوده است. همان‌طور که به پیش می‌رویم، می‌توانیم بخش‌هایی از ترازنامه خود را با راهنما در میان بگذاریم.

قالب خاصی وجود ندارد که همه اعضا بتوانند از آن برای تنظیم ترازنامه استفاده کنند. برای اینکه بفهمیم به چه نوع نوشتاری نیاز داریم و چه نوع ترازنامه‌ای برای ما مفیدتر است باید با راهنمای خود از نزدیک همکاری کنیم. وجه مشترک ترازنامه‌ها نوشتن جنبه‌هایی از زندگی است که با قرار دادن آن‌ها در کنار هم تصویری صادقانه از خودمان و نواقص‌مان به دست می‌آید. ترازنامه ما دقیق است، زیرا سعی می‌کنیم خودمان را با نهایت دقت و تلاش بکاویم. باید جسور باشیم، یعنی نگذاریم ترس، ما را از تعمق بازدارد. باید اخلاقیات را در نظر بگیریم، چون اخلاقیات با ارزش‌ها و عواقبی که رفتارهای‌مان برای خودمان و دیگران دارند در ارتباط است.

بررسی اخلاق جنسی بخش مهمی از ترازنامه ما را تشکیل می‌دهد. در قدم اول، الگوهای رفتار جنسی‌مان را بررسی کردیم و الگوهای خاص رفتاری‌مان مشخص شد. در اینجا، سابقه رفتارهای جنسی‌مان را با دقت بیشتری می‌کاویم و هر جایی که با رفتارهای جنسی‌مان، مستقیم یا غیر مستقیم، باعث آزار خود و دیگران شده‌ایم بررسی می‌کنیم. باید ببینیم چه کسانی از ما آزار دیده‌اند، کدام کار ما باعث آزارشان شده است و دلیل رفتار ما چه بوده است. به این ترتیب، می‌توانیم عوامل، تخیلات، عقاید و بهانه‌های مخفی خود را که منجر به چنین رفتارهایی شده‌اند کشف کنیم. باید بدانیم که علاوه بر زیر پا گذاشتن حدود جنسی دیگران که نمونه بارز آزار جنسی است، استفاده از دیگران برای مقاصد جنسی، سوءاستفاده از اعتماد افراد، خیانت، دروغ و پنهان کردن رفتارها، فریب دادن دیگران به صورت آشکار یا پنهان و بهره‌کشی از دیگران با استفاده از زور و قدرت نیز جزء رفتارهایی هستند که باعث آزار دیگران می‌شوند. همچنین، می‌توانیم تجربه‌های جنسی ناراحت‌کننده یا روابط جنسی بدمان و تاثیر آن‌ها بر خود و دیگران را بررسی کنیم. شفافیت، صداقت و خودافشاگری در بررسی این موارد بسیار مهم هستند. باید به‌طور شفاف و کامل مسئولیت همه کارهای‌مان را بپذیریم. اگر در ارتکاب به رفتارهای سوء جنسی صرفاً شراکت داشته‌ایم، هنگام کار روی قدم چهارم فقط روی سهم خودمان تمرکز می‌کنیم. صادقانه به نقایص‌مان از قبیل خودخواهی، میل به سلطه، روحیه استحقاق و حس پستی و برتری، که انگیزه رفتارهای جنسی بوده‌اند، دقت می‌کنیم.

در ترازنامه خود حس کینه‌توزی را نیز اضافه می‌کنیم. کینه‌توزی در معتادان جنسی یکی از سخت‌ترین موانع رشد روحانی است. کینه‌توزی یعنی فراموش نکردن آزارها، رنجش‌ها و خصومت‌ها. وقتی به آزارها و رنجش‌های خود چنگ می‌زنیم، خلق و خوی ما منفی می‌شود. احساس می‌کنیم به ما ظلم شده است، و هر بار که حوادث گذشته را در ذهن‌مان مرور می‌کنیم این احساس در ما زنده می‌شود. حس قربانی بودن روحیه استحقاق را در ما شکل می‌دهد. اگر زندگی‌مان را ناعادلانه ببینیم، به خودمان حق می‌دهیم که به هر شکل ممکن آنچه را که می‌خواهیم و نیاز داریم به دست آوریم. پس حس استحقاق باعث می‌شود قوانین بازی ما تغییر کند. ما برای رسیدن به سهم خود از عدالت معیارهای اخلاقی‌مان را تنزل می‌دهیم؛ با ناراستی، سرزنش دیگران، حيله و دزدی سعی می‌کنیم حق از دست رفته خود را بازپس گیریم.

افراد و موقعیت‌هایی را که به ما آسیب رسانده‌اند مورد به مورد در ترازنامه ذکر می‌کنیم. بغضی را که به این افراد داریم و دلیل بغض خود را می‌نویسیم (به کلیات اکتفا نمی‌کنیم و دقیقاً بیان می‌کنیم که این افراد چه کارهایی انجام داده‌اند). بسیاری از ما احساسی را که از این آسیب‌ها داشته‌ایم و داریم می‌نویسیم. ممکن است چیزهایی را فهرست کنیم که در نتیجه کارهای دیگران آن‌ها را از دست داده‌ایم یا از ما گرفته شده‌اند یا تهدید شده‌اند. برخی از ما نفرت خود از جامعه یا مؤسسه‌های خاص را نیز در فهرست‌مان می‌نویسیم. انتقادهای‌مان از دیگران را نیز می‌نویسیم (می‌نویسیم که به نظر ما

اعمال آن‌ها چه آسیبی به ما وارد کرده است و چرا باعث بدتر شدن زندگی‌مان شده است). شاید احساس خوشایندی به این کار نداشته باشیم، اما لازم است که صادقانه احساساتمان را روی کاغذ بیاوریم حتی اگر این کار به نظر نامعقول بیاید. حالا به فهرست رنجش‌هایمان نگاه می‌کنیم و تک‌تک آن‌ها را بررسی می‌کنیم. از خودمان سؤال می‌کنیم که نقش ما در این موقعیت چه بوده است. باید مسئولیت نقش هر چند کوچکی را که در آن موقعیت داشته‌ایم بپذیریم. در برخی موارد، به خصوص مواردی که به دوران کودکی مربوط می‌شوند، به این نتیجه می‌رسیم که هیچ نقشی در مشکل به وجود آمده نداشته‌ایم، اما وقتی به رنجش‌های دوران بزرگسالی نگاه می‌کنیم می‌فهمیم که در کمال تعجب تقریباً همیشه به شکلی در بلاهایی که به سرمان آمده است نقش داشته‌ایم. وقتی، برای مثال، به کارهای دیگران نگاه می‌کنیم، باید از خودمان سؤال کنیم «از من چه دیده‌اند یا شنیده‌اند که چنین عکس‌العملی از خودشان نشان داده‌اند؟» راهنما می‌تواند در حل این مسئله به ما کمک کند و بگوید که کجا باید مسئولیت‌پذیر باشیم و کجا از پذیرش مسئولیت کارهایی که در واقع از دیگران سر زده‌اند دست برداریم.

وقتی مسئولیت‌مان را در مشکلات ایجادشده می‌پذیریم، الگوی نقایص شخصیتی‌مان آشکار می‌شود. نقایص شخصیتی ایرادهای اخلاقی‌ای هستند که مانع از همسویی ما با اراده‌ی خدا می‌شوند. این ایرادها نتیجه‌ی خودرأیی ما هستند. از جمله این ایرادها می‌توان به این موارد اشاره کرد: عدم صداقت، خودخواهی، خودمحوری، عدم تواضع، بزرگ‌نمایی، بدبینی و تمایل به کنترل همه‌ی چیزهایی که در اطراف‌مان می‌بینیم یا هر کمبود دیگری که دائماً در روابط ما با دیگران دیده می‌شود. برای مثال، اگر دائم به‌خاطر حسادت با دیگران درگیر می‌شویم، باید حسادت را یکی از نقایص شخصیتی‌مان فرض کنیم و آن را در فهرستمان بیاوریم. باید سعی کنیم تا حد امکان چنین نقایصی را شناسایی و در ترازنامه‌ی خود فهرست کنیم. در قدم‌های ششم و هفتم، از لیست نقایص شخصیتی‌مان استفاده خواهیم کرد.

می‌توانیم سایر عواطف و الگوهای رفتاری زندگی‌مان را نیز همانند رنجش‌های جنسی‌مان در ترازنامه یادداشت کنیم. ترس، حسادت، تنهایی، شرم، خجالت و نفرت از خود نمونه‌هایی از مشکلات عاطفی‌ای هستند که باعث بروز نقایص شخصیتی می‌شوند. این فهرست برای همگان یکسان نیست و ممکن است ما الگوهای دیگری را در ترازنامه‌ی خود بیاوریم. راهنما به ما کمک می‌کند تا بر اساس نیازهایمان فهرست خود را توسعه دهیم یا اینکه روی موارد خاص تمرکز کنیم.

در زندگی ما معمولاً احساسات عامل درد و سردرگمی بوده‌اند و بارها رفتار جنسی اعتیادی ما را تحریک کرده‌اند. وقتی احساس خشم، ترس، اضطراب و حتی شادی می‌کردیم، واکنش سالمی به این عواطف نشان نمی‌دادیم و به دنبال «واکنش شهوانی» می‌رفتیم. شاید هم متوجه شده بودیم که هرگاه از «واکنش شهوانی» دست می‌کشیم احساسات‌مان شدیدتر می‌شود.

با نگاه به وقایع مشخصی که در زندگی از سر گذرانده‌ایم، شیوه‌های مختلف تاثیرگذاری این احساسات روی زندگی‌مان را در ترازنامه خود می‌نویسیم. باید سعی کنیم تا حد امکان احساسات‌مان را تفکیک و شناسایی کنیم و، به جای ترس و انکار، پذیرش عواطف‌مان را تمرین کنیم. در هر مورد به دنبال نقایص شخصیتی‌مان می‌گردیم، نقایصی که در آشفتگی‌های عاطفی‌مان نمود می‌یابند. همچنین، به‌خاطر زمان‌هایی که مسئولیت‌پذیر و دلسوز بوده‌ایم و واکنش‌های عاطفی درستی داشته‌ایم از خودمان قدردانی می‌کنیم. اگر احساس تردید کردیم، دست‌ت‌ما به سوی قدرت برتر دراز می‌کنیم به این امید که با عنایت خداوند از شکست فاصله خواهیم گرفت.

اگر ترس به سراغمان آمد، از زمان‌هایی می‌نویسیم که با رفتار خود زندگی، سلامتی، شغل و روابط‌مان را به خطر انداخته‌ایم و حاضر نشده‌ایم بپذیریم که خطر کرده‌ایم. می‌نویسیم که ترس چگونه ما را در طول زندگی فلج کرده است؛ چگونه ما را به کارهایی واداشته که بعدها باعث پشیمانی‌مان شده است؛ چگونه ما را از رسیدن به خواسته‌هایمان بازداشته یا چگونه ما را از صمیمیت و وفاداری دور کرده و باعث تنهایی‌مان شده است. بسیاری از ما فهمیده‌ایم که اثر ترس بر زندگی‌مان فراگیر بوده است و عمیقاً باورها، روابط و عزت‌نفس‌مان را متاثر کرده است. باین‌حال، باید به‌خاطر زمان‌هایی که با شجاعت عمل کرده‌ایم به خودمان احترام بگذاریم؛ زمان‌هایی که احساس ترس کرده‌ایم اما بدون توجه به ترس آنچه را که درست و ارزشمند بوده است انجام داده‌ایم.

هنگام نوشتن درباره حسادت باید ببینیم که به چه روش‌هایی باطن خودمان را با ظاهر دیگران مقایسه می‌کنیم. می‌توانیم چیزهایی را که فکر می‌کنیم دیگران دارند و ما نداریم فهرست کنیم. سپس، مسئولیت خودمان را به‌خاطر دنبال نکردن این اهداف بنویسیم و بعد چیزهایی را که قدردان داشتن آن‌ها در زندگی‌مان هستیم فهرست کنیم.

هنگام نوشتن درباره تنهایی باید ببینیم که چگونه باعث انزوای خود شده‌ایم. اگر دائم مشغول کار هستیم و وقتی برای دوستان‌مان نمی‌گذاریم یا اینکه از روابط صمیمی دوری می‌کنیم چنین مواردی را در یادداشت‌های خود می‌نویسیم. شیوه‌های اجتناب از برقراری ارتباط صمیمی با نزدیکان‌مان در گذشته و حال را می‌نویسیم. اگر اسراری را در سینه نگه داشته‌ایم یا اینکه بخش‌هایی از زندگی‌مان را پنهان کرده‌ایم، آن‌ها را نیز در یادداشت‌هایمان می‌آوریم.

شاید بخواهیم کارهایی را که باعث شرمندگی و خجالت‌مان شده‌اند بنویسیم. برخی موقعیت‌های شرم‌آور به ظاهر چندان جدی نیستند، اما گاهی اوقات در قبال آن‌ها چنان احساس شرمندگی می‌کنیم که انگار همین دیروز اتفاق افتاده‌اند. می‌توانیم چیزهایی را هم که در قبال آن‌ها احساس گناه می‌کنیم بنویسیم. به کارهایی که می‌دانستیم غلط هستند اما انجام‌شان داده‌ایم و حالا به‌خاطر آن‌ها احساس ندامت می‌کنیم توجه می‌کنیم. همچنین، هر رازی را که از آن احساس

شرمندگی می‌کنیم یا هر رویدادی را که از یادآوری‌اش خجالت می‌کشیم می‌نویسیم. اگر می‌خواهیم به حرکت خود در مسیر بهبودی ادامه دهیم، باید این رویدادها و احساسات دردناک آشکار شوند. تا زمانی که این رویدادها و احساسات مخفی هستند، می‌توانند ما را به اعتیادمان بازگردانند.

اگر بخواهیم نفرتی را که از خودمان داریم در ترازنامه بیاوریم، باید کارهایی را که انجام داده‌ایم و در نظرم‌ان پذیرفتنی یا بخشودنی نیستند فهرست کنیم. ظاهراً زخم‌چنین کارهایی با گذشت زمان خوب نمی‌شود. باید ببینیم به چه شکل باعث ناامیدی خودمان شده‌ایم. رنجش‌هایی را که از خودمان داریم فهرست می‌کنیم. آن دسته از ویژگی‌هایمان را که دوست نداریم یا دلمان می‌خواست جور دیگری باشند روی کاغذ می‌آوریم. می‌نویسیم که به چه شکل نفرتی را که از خودمان داشته‌ایم بروز داده‌ایم. می‌نویسیم که چگونه بدن، عواطف و روان خودمان را آزار داده‌ایم. می‌نویسیم که چگونه نیازهای جسمی، عاطفی، روحی و روحانی‌مان را نادیده گرفته‌ایم. چگونه به دیگران اجازه داده‌ایم ما را آزار دهند و با ما بدرفتاری کنند. از ویژگی‌های منفی‌مان که فکر می‌کنیم در ما وجود دارد و از حرف‌های توهین‌آمیزی که به خودمان می‌زنیم می‌نویسیم. به دنبال الگوهایی در رفتارهای خودبیزاری‌مان می‌گردیم و سعی می‌کنیم نقایص شخصیتی پنهان‌شده در آن‌ها را بشناسیم.

ترازنامه اخلاقی بدون پذیرش جنبه‌های مثبت‌مان تکمیل نمی‌شود. باید بنویسیم که رفتارهای خوددوستی‌مان به چه شکل بوده‌اند. ممکن است از روابط دوستانه‌ای که برقرار کرده‌ایم و افرادی که کمک‌شان کرده‌ایم بنویسیم. آنچه را که در دل به آن افتخار می‌کنیم می‌نویسیم؛ مثلاً، موفقیت‌های ارزشمندی را روی کاغذ می‌آوریم که با تلاش فراوان به دست آورده‌ایم. از عشق، ایمان و قدرشناسی‌مان می‌نویسیم. به‌خاطر موفقیتی که از تصمیم و‌گذاری اعتیادمان به قدرت برتر نصیب‌مان شده است از خودمان قدردانی می‌کنیم.

نباید فراموش کنیم ترازنامه‌ای که در قدم چهارم نوشته می‌شود همان ترازنامه نهایی نیست و ممکن است تغییر کند. هرگاه لازم بود می‌توانیم به ترازنامه رجوع کنیم. ممکن است اولین باری که قدم چهارم را برمی‌داریم، برای رویارویی با همه حقایق وجودی‌مان آماده نباشیم. بنابراین، در صورت رویارویی با چالش‌های جدید یا لزوم بررسی دقیق‌تر خودمان می‌توانیم قدم چهارم را دوباره تکرار کنیم. هیچ ترازنامه‌ای که بتوان آنرا درست یا کامل دانست وجود ندارد.

پشت سر گذاشتن قدم چهارم مرحله مهمی از بهبودی ما است. برای برداشتن این قدم به صبر، استقامت، صداقت و شجاعت نیاز داریم. در این قدم، نیاز به کمک داریم. پس با کمک قدرت برتر، راهنما و گروه‌مان این قدم را برمی‌داریم. همچنین، باید با خودمراقبتی به خودمان عطوفت نشان دهیم. با انجام اقدامات مربوط به این قدم تعهد واقعی خود را به بهبودی و

زندگی نشان می‌دهیم. حالا که توانسته‌ایم با تلاش فراوان دید جدیدی به خودمان پیدا کنیم، باید از انزوا خارج شویم و حقیقت خودمان را به اشتراک بگذاریم. با این کار فرایند بهبودی خود را تثبیت می‌کنیم. حالا زمان برداشتن قدم پنجم است.

قدم پنجم

❖ ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.

هر یک از قدم‌های برنامه به ایمان‌مان پروبال می‌دهد و ما را در مسیر بهبودی به جلو می‌راند. پس از تکمیل ترازنامه اخلاقی، در قدم پنجم برای خیز دیگری به چالش کشیده می‌شویم. حالا باید حقیقتی را که کشف کرده‌ایم تمام و کمال در مقابل خداوند، خودمان و فردی دیگر اعتراف کنیم. با برداشتن قدم پنجم از زیر بار اسرار قلب‌مان رها می‌شویم، انزوایمان را درهم می‌شکنیم و با صداقت با خودمان روبه‌رو می‌شویم، کارهایی که به‌تنهایی قادر به انجامشان نیستیم. ما در قدم پنجم از تنهایی سر بر می‌آوریم.

ما معتادان جنسی حقیقت خودمان و کاری را که در حال انجامش بودیم، هم از خودمان و هم از دیگران، پنهان می‌کردیم. در قدم پنجم، پنهان‌کاری را کنار می‌گذاریم، از خودفریبی دست می‌کشیم و نیازمان به قدرت برتر را می‌پذیریم. باور داشتیم که تنها هستیم و از توجه خدای مهربان دوریم. همین باور ما را در هراس نگه داشته بود. حالا که از حصار پنهان‌کاری خارج شده‌ایم، به برکت رابطه‌ای که با خدای خودمان پیدا کرده‌ایم خطاهایمان را می‌پذیریم. اگر توکل کنیم، قدرت پذیرش نواقص‌مان را به دست خواهیم آورد. پذیرفتن خطاها در برابر خدا درهای تغییر را در درون‌مان باز خواهد کرد. به تجربه دیده‌ایم که با کمک خداوند صداقت و شجاعت لازم را برای برداشتن این قدم به دست خواهیم آورد.

در قدم چهارم ترازنامه‌ای همراه با جزئیات تنظیم کرده‌ایم، اما اینکه بتوانیم حقیقت خودمان را در برابر خودمان بپذیریم مسئله دیگری است. باید حقیقت خطاهایمان را درست همان‌طور که هستند بپذیریم تا انکار جای خود را به پذیرش بدهد. در این فرایند، به اشتراک گذاشتن ترازنامه با شخص دیگر به ما کمک می‌کند. وقتی در مقابل شخص دیگری به خطاهایمان اعتراف می‌کنیم و آن‌ها را با همه جزئیات بیان می‌کنیم، گذشته در نظرمان منطقی‌تر می‌شود و زندگی‌مان را واضح‌تر خواهیم دید. وقتی حقیقت نواقص‌مان آشکار شد می‌توانیم آن‌ها را در کمال خضوع در مقابل خدایمان قرار دهیم. وقتی فهمیدیم که خداوند ما را بدون توجه به اعمال‌مان دوست دارد، خطاهایمان را به عمیق‌ترین شکل ممکن خواهیم پذیرفت. در قدم پنجم، همه اسرارمان را برای شخص دیگر فاش می‌کنیم، کاری که بسیاری از ما پیش از این انجام نداده‌ایم. در این مرحله، با وجود تعهدی که به برنامه داریم، در بیشتر مواقع احساس ترس می‌کنیم. انتظار داریم در صورت فاش کردن اسرارمان، به خصوص اسراری که بیش از همه مایه شرمندگی‌مان هستند، با تندی توبیخ و طرد شویم. این ترس صددرصد طبیعی است، اما نباید به ترس‌مان اجازه بدهیم ما را از برداشتن این قدم بازدارد. از خدایمان می‌خواهیم برای در میان

گذاشتن داستان زندگی‌مان به ما قدرت و رغبت بدهد. با فاش کردن اسرارمان خواهیم فهمید که شخص مقابل نه تنها طردمان نمی‌کند، بلکه در بیشتر موارد به‌خاطر شجاعت و صداقت‌مان به ما احترام می‌گذارد و علاقه‌ او به ما بیشتر نیز خواهد شد.

ترازنامه خود را برای کسی بازگو می‌کنیم که به او اعتماد داریم. اغلب ما اسرار خود را به راهنما می‌گوییم. برخی از ما یکی از دوستان حاضر در برنامه یا درمانگر یا مشاور روحانی یا هر شخص روشنفکر و معتمد دیگری را که با او راحت هستیم برمی‌گزینیم. بهتر است از کسی کمک بگیریم که این قدم را در مسیر بهبودی خود طی کرده است و ما را خوب می‌شناسد و بدون قید و شرط می‌پذیرد.

در قدم پنجم از شریک عاطفی، والدین یا خانواده کمک نمی‌گیریم. اعتراف در برابر این افراد در این زمان کار نسنجیده‌ای است. باید وقت بیشتری را در برنامه بگذرانیم و از کمک اعضای مجرب انجمن برخوردار شویم. سپس، می‌توانیم تصمیم بگیریم که چه اسراری را در برابر خانواده و نزدیکان فاش کنیم و چه اسراری را مخفی نگه داریم.

پذیرش خطاها یعنی پذیرش همه ناراستی‌ها، بی‌عدالتی‌ها، بدرفتاری‌ها، بی‌توجهی‌ها، نادرستی‌ها و بی‌اخلاقی‌ها به همان صورت که بوده‌اند. خطاهای ما شامل همه کارهایی هستند که برخلاف قوانین برای پیشبرد اهدافمان یا مواجه نشدن با عواقب احتمالی انجام داده‌ایم. در کنار کارهایی که انجام داده‌ایم می‌توانیم کارهایی را نیز اضافه کنیم که از انجام‌شان غافل شده‌ایم.

خطاهایمان را کامل و با همه جزئیات می‌پذیریم. می‌گوییم که چه کاری انجام داده‌ایم، چه زمانی آنرا انجام داده‌ایم و هنگام انجام آن چه فکر یا احساسی داشته‌ایم. عواقبی را که این کار برای خودمان یا دیگران داشته است بیان می‌کنیم. بسیاری از ما علاوه بر فهرست کردن خطاها داستان آن‌ها را نیز بیان می‌کنیم. همزمان، موقعیت‌هایی را بازنگری می‌کنیم که در آن‌ها خودمان را قربانی فرض کرده‌ایم یا خطاهایمان را کوچک شمرده‌ایم. اگر بخواهیم همه چیز به‌طور کامل بیان شود، باید همه خطاهایی را که به یاد می‌آوریم بپذیریم و فقط به رفتارهای مربوط به “واکنش شهوانی” اکتفا نکنیم.

از همه مهم‌تر، نقایص شخصیتی مانند غرور، حسادت، خودخواهی و طمع را که محرک رفتارهایمان بوده‌اند می‌پذیریم. این نقص‌ها یا شکست‌ها ذات اصلی خطاهای ما هستند. اینها بخش‌هایی از خلق و خوی ما هستند که مانع از رشد روحانی‌مان می‌شوند و ما را در عادت‌ها، رفتارها و باورهای خود تخریبی نگه می‌دارند. ما دریافته‌ایم که پذیرش این نواقص برای پیشبرد روابطمان با دیگران و خودمان ضروری است.

به ظاهر سخت می‌آید. نباید ناامید شویم. در قدم پنجم راهنما در بیشتر مواقع تجربه خودش را با ما در میان می‌گذارد و ما را از کارها، احساسات و نواقص دیگران که وضعیتی مشابه خودمان داشته‌اند باخبر می‌کند. دانستن اینکه دیگران نیز احساسی مشابه ما دارند و برخی از کارهای‌شان شبیه ما بوده است کمک می‌کند تا از حس شرمندگی و انزوا خلاص شویم. راهنما ما را در مواجهه با دردناک‌ترین احساساتی که داریم حمایت می‌کند تا بی‌آنکه شانه خالی کنیم به خطاهای‌مان نگاه کنیم.

قدم پنجم بر پذیرش طبیعت اصلی خطاهای‌مان تمرکز دارد، اما پذیرفتن نقاط قوت‌مان نیز بسیار مفید است. پذیرش مواردی که نشان از دلسوزی، تدبیر و استعداد ما دارد تصویری متعادل از طبیعت اخلاقی‌مان را به دست‌مان می‌دهد. با پذیرش ویژگی‌های شخصیتی‌مان و همراهی راهنما زمینه لازم برای بهبودی بیشتر را فراهم می‌کنیم.

شاید دوست داشته باشیم قدم پنجم خود را در یک جلسه به‌طور کامل با دیگران در میان بگذاریم، اما برخی از ما برای تکمیل این قدم به چندین جلسه نیاز داریم. در شروع کار با خود عهد می‌بندیم که آنرا محقق کنیم. ما اغلب هنگام انجام اقدامات مربوط به این قدم از نظر عاطفی آسیب‌پذیر هستیم. به همین دلیل باید آن‌ها را به‌صورت برنامه‌ریزی‌شده و به‌موقع کامل کنیم و از پشتیبانی دیگران بیشتر استفاده کنیم. با کمک قدرت برتر و حمایت راهنما و بقیه افراد می‌توانیم با درد خود روبه‌رو شویم و نگذاریم که این درد زمین‌گیرمان کند. هنگامی که مراحل قدم پنجم به پایان برسند، خواهیم دید که نتایج به‌دست‌آمده ارزش این همه تلاش را داشتند.

وقتی اقدامات مربوط به قدم پنجم را به پایان رساندیم، احساس می‌کنیم بار سنگینی از دوش‌مان برداشته شده است. بسیاری از ما برای اولین بار احساس کمال و آرامش درون می‌کنیم. ما تمامیت وجودمان و مسئولیت تمامیت وجودمان را در برابر خودمان، دوستان معتادمان و خدایمان پذیرفته‌ایم. مقبولیتی که به آن می‌رسیم با تجربه روحانی عمیقی همراه است. حالا که ایمان‌مان به عشق و به توجه خدای‌مان بیشتر شده است باید به رابطه‌ای که با خدا پیدا کرده‌ایم تکیه کنیم و نگاهی دقیق به نقایص شخصیتی‌مان بیاندازیم. آگاهی جدید ما در قبال خودمان میل به تغییر را در ما ایجاد می‌کند. حالا قدم ششم را در پیش می‌گیریم.

قدم ششم

❖ *ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.*

تمایل به تغییر زندگی به معنای آمادگی برای تغییر نیست. الگوهای منفی رفتاری مان که در ترازنامه پدیدار شده‌اند نتیجه عادت‌های رفتاری، باورها و نگرش‌هایی هستند که همه عمر با ما بوده‌اند. آگاه شدن به این الگوها برایمان دردناک است و تصور زندگی بدون آن‌ها غیرممکن به نظر می‌رسد.

مقاومت ما در برابر تغییر بیشتر نتیجه ترس است. تداوم سبک زندگی غم‌انگیز اما آشنا را آسان‌تر از رویارویی با آینده‌ای ناشناخته و نامعلوم می‌بینیم. بسیاری از ما انسانیت خود را با همین نواقص و کمبودها تعریف کرده‌ایم. بدون این نواقص چه چیزی از ما باقی خواهد ماند؟ در اغلب موارد متوجه می‌شویم که نقایص شخصیتی پدید آمده‌اند تا بتوانیم با شرایط سخت دوره کودکی و دوره‌های بعد از آن روبه‌رو شویم. سخت است که بتوانیم از باورها و رفتارهایی که روزی برای مواجهه با اوضاع یا حتی برای بقاء به ما کمک کرده‌اند دست بکشیم. اگر می‌ترسیم، می‌توانیم با آرامش و شجاعت به دست کشیدن از نقایصی که برایمان آشنا هستند بیاندیشیم و مطمئن باشیم که خداوند بیش از توان‌مان از ما انتظار ندارد.

نقایص شخصیتی ویژگی‌ها، نگرش‌ها و باورهای ناخوشایندی هستند که اداره زندگی را از دست ما خارج می‌کنند، باعث آزار دیگران می‌شوند و از رشد روحانی ما جلوگیری می‌کنند. مشکلات ما با اعتیاد جنسی شروع نشده‌اند و با شروع بهبودی نیز پایان نخواهند یافت. در قدم ششم اعتقاد بر این است که دردهای ما ریشه‌دارتر از واکنش‌های شهوانی ما هستند. در این قدم، باید برای تغییرات اساسی آماده شویم تا از شکست‌هایی که مشکلات جدی‌ای در زندگی‌مان ایجاد می‌کنند رها شویم.

بسیاری از ما پیش از آنکه این قدم را برداریم می‌دانیم که بدترین نقایص شخصیتی‌مان چه هستند. اگر تندخو هستیم یا به شکلی غیرقابل کنترل حسادت می‌کنیم یا پر از نفرت هستیم یا اینکه احساس می‌کنیم در نظر دیگران بی‌ارزشیم احتمالاً تا حدودی از تأثیر این الگوها روی زندگی و روابطمان آگاهیم، اما به جای اینکه مشکلاتمان را حل کنیم یا زندگی‌مان را همان‌طور که هست بپذیریم خود را در حصار اعتیاد مخفی کرده‌ایم. در قدم ششم، برای پذیرش احتمال اینکه خداوند می‌تواند نقایص ما را برطرف کند آماده می‌شویم، نقایصی که از کنترل‌شان عاجز هستیم و آن‌ها را زیر نقاب “واکنش شهوانی” پنهان کرده‌ایم.

فهرست نواقص شخصیتی‌مان را در ترازنامه قدم چهارم آماده کردیم و در قدم پنجم نیز با کمک راهنما آن را کامل‌تر کردیم. تجربه به ما نشان داده است که مراجعه به این فهرست در قدم ششم به ما کمک خواهد کرد. فهرست ما شامل همه نگرش‌های خود تخریبی و الگوهای رفتاری است که در خودمان یافته‌ایم. از میان نگرش‌های نادرست می‌توان به تنفر، بزرگنمایی، خودترحمی، کمال‌گرایی، سرزنش دیگران، احساس قربانی بودن و حق به جانب بودن اشاره کرد. ممکن است عاداتی همچون تندخویی، کناره‌گیری از دیگران، دروغ‌گویی، دغل‌بازی و نرمش در برابر دیگران را نیز در فهرست رفتارهای مان بگنجانیم. شاید ویژگی‌ها و روش‌های منفی زندگی‌مان مانند طمع، حسادت، خودخواهی و خودبیزاری را نیز به فهرست‌مان اضافه کرده باشیم. لازم است بدانیم که عبارت «نقص شخصیتی» به «طبیعت خطاهای مان» که در قدم پنجم پذیرفته‌ایم اشاره می‌کند. در قدم ششم، روی نقص‌هایی تمرکز می‌کنیم که هنگام تنظیم ترازنامه توجه ما را به خود جلب کرده‌اند.

شاید مثلاً متوجه شویم انتظاراتی که از دیگران داشته‌ایم باعث ناامیدی و نفرت ما شده‌اند. شاید متوجه شویم با کمال‌گرایی خود ترجیح داده‌ایم کار را به تأخیر بیندازیم اما آن را ناقص تمام نکنیم. شاید مواردی را به یاد بیاوریم که با لجاجت و یا خودراست‌پنداری کارمان به درگیری با دیگران کشیده شده است. وقتی مسئولیت‌مان را در وقایع دردناک و خارج از کنترل زندگی مشخص کردیم، می‌توانیم با نگاه به بخش‌های غیرقابل مدیریت زندگی نقص‌های مان را بشناسیم. همچنین، می‌توانیم به بن‌بست‌های مان یعنی جاهایی که همیشه مایه دردسرمان بوده‌اند نگاه کنیم. اگر، برای مثال، شخصی هستیم که به چیزی تعهد ندارد می‌توانیم این نقص را در الگوی مشکلات مان پیدا کنیم؛ مثلاً، در هیچ شغلی مدت زیادی باقی نمی‌مانیم یا از رابطه با یکی به دنبال رابطه با دیگری می‌رویم. ما به دنبال جنبه‌هایی از شخصیت‌مان هستیم که مانع از هرگونه پیشرفتی در زندگی‌مان می‌شوند.

می‌توانیم از راهنما یا دوستان حاضر در برنامه بخواهیم در شناسایی نقایص شخصیتی‌مان به ما کمک کنند. می‌توانیم از آن‌ها بخواهیم که هر جا احساس کردند انتخاب‌های ما به صلاح‌مان نیست نظرشان را بگویند. آن‌ها هر جا که متوجه شدند در حال تکرار خطاهایمان هستیم به ما خبر می‌دهند. آن‌ها بیشتر به موقعیت‌هایی که به دردسرمان می‌اندازند اشاره می‌کنند و معمولاً به‌طور مستقیم درمورد مشکلات مان نظر نمی‌دهند. همچنین، می‌توانیم از قدرت برتر بخواهیم که نقایص شخصیتی‌مان را به ما نشان دهد. در این قدم، به‌طور معمول، با دعا و تدبیر به دیدگاه‌های جدیدی درباره خودمان و کمبودهای مان می‌رسیم.

ما معتادان جنسی ممکن است متوجه شویم که نقایص شخصیتی مان باعث شده اند عقاید و نگرش های نادرستی درباره رابطه جنسی در ما شکل بگیرد. برای مثال، می توان به این موارد اشاره کرد: اعتقاد به اینکه رابطه جنسی ذاتاً بد و غلط است یا اینکه رابطه جنسی با مذهب، روحانیت و خوبی سازگار نیست؛ ناتوانی در تمایز میان رابطه جنسی و عشق یا ناتوانی در درک ارتباط این دو با هم؛ احساس ناتوانی یا شرمندگی در رابطه جنسی و خودداری از روابط جنسی سالم؛ احساس حق به جانبی در روابط جنسی یا مرتبط دانستن رابطه جنسی با قدرت و زور. اگر قربانی آسیب ها یا بدرفتاری های جنسی بوده ایم، احساس می کنیم در نقش قربانی یا متجاوز گیر کرده ایم و دائم الگوهای بدرفتاری خود را تکرار می کنیم. ممکن است به طور کامل از رابطه جنسی خودداری کنیم چون می ترسیم که دوباره قربانی شویم یا اینکه خودمان به متجاوز تبدیل شویم. در انجام اقدامات این قدم، می پذیریم که بسیاری از احساسات، افکار و الگوهای جنسی ما از توان مدیریتی مان خارج هستند و یک شبه از بین نمی روند. ما باید تمایل و آمادگی لازم را در خودمان ایجاد کنیم تا قدرت برتر بتواند ما را به سمت سلامت جنسی هدایت کند.

ممکن است همان طور که در برابر رفتارهای اعتیادی جنسی خودمان را ناتوان دیده ایم در برابر نقص های مان نیز احساس ناتوانی کنیم. با این همه، اگر برای برطرف کردن نقص هایمان رغبت نشان ندهیم، ممکن است دوباره گرفتار اعتیاد شویم. ترازنامه قدم چهارم به ما نشان داد که چگونه نقص هایی مانند نفرت، خودمحوری و خودترحمی باعث تکرار رفتارهای اعتیادی مان شده اند. آماده شدن برای برطرف کردن نقص هایمان نشان می دهد که برای پرهیزکاری حاضر به انجام هر کاری هستیم.

برای آمادگی کامل باید تعهد عمیق تری به بهبودی از خودمان نشان دهیم و بگذاریم خدای مان تغییرات مهمی را در درون ما ایجاد کند، تغییراتی در طرز تفکر و احساس ما؛ تغییراتی در رفتار ما. آمادگی ما در قدم ششم نتیجه عملی تصمیمی است که در قدم سوم برای واگذاری اراده و زندگی مان به خداوند گرفتیم. تا خودمان نخواهیم خداوند با اراده خود زندگی مان را تغییر نخواهد داد. اگر احساس می کنیم هنوز چنین تمایلی در ما شکل نگرفته است می توانیم دعا کنیم تا خداوند آمادگی لازم را برای برطرف کردن این نواقص را به ما عطا کند. هیچ راه کامل و بی نقصی وجود ندارد که بفهمیم برای برطرف کردن نواقص مان به آمادگی کامل رسیده ایم یا نه، اما هر گاه احساس کردیم تردیدها و دودلی ها دیگر سد راهمان نمی شوند می توان گفت که به آمادگی کامل رسیده ایم.

بسیاری از ما سعی کرده ایم بدترین ویژگی هایمان را از میان برداریم اما شکست خورده ایم، همان طور که تلاش مان برای رهایی از اعتیاد راه به جایی نبرده است. قسم خورده ایم، قول داده ایم، باورها و برنامه هایی را که هدف آن ها خودبهبودی

است به کار گرفته‌ایم، اما با وجود نیت صادقانه‌ای که داشتیم نواقص مان دوباره ظاهر شده‌اند. به همین دلیل برایمان عجیب است که چطور خداوند می‌خواهد نواقص شخصیتی ما را پاک کند. لازم نیست که در قدم ششم ذهن مان را با چنین افکاری مشغول کنیم. در این قدم، فقط به تغییر تمایل نشان می‌دهیم و بقیه امور را به قدرت برتر واگذار می‌کنیم.

در مقابل هر نقص شخصیتی یک ویژگی مفید شخصیتی وجود دارد. یکی از کارهایی که برای آماده شدن باید انجام دهیم این است که در کارها و انتخاب‌های مان به جای نقص‌های شخصیتی روی محاسن شخصیتی تکیه کنیم. اگر از بی میلی عاطفی رنج می‌بریم، در پی شیوه‌های منعطف‌تر بودن باشیم. اگر مشکل ما کمال گرایی، خودتحقیری یا بی‌تابی است، پذیرا بودن را تمرین کنیم. در پیش گرفتن روش‌های جدید رفتاری کمک مان می‌کند قلب خود را به روی تغییرات روحانی، تغییراتی که خداوند می‌خواهد در ما ایجاد شود، بگشاییم.

تصور کنار گذاشتن عادت‌هایی که همه عمر همراهمان بوده‌اند بسیار سخت است. تجربه به ما نشان داده است که قدم ششم رویداد واحدی نیست، بلکه فرایندی است که دائماً جریان دارد. نیازی نیست همه نواقص مان را به یکباره کنار بگذاریم. همین که روی آمادگی خود برای کنار گذاشتن یک یا دو ویژگی شخصیتی فلج‌کننده تمرکز کنیم کافی است. همان‌طور که هر روز بخشی از “واکنش شهوانی” خود را کنار می‌گذاریم، تغییرات شخصیتی را نیز به تدریج در خودمان ایجاد می‌کنیم. هرگاه متوجه شدیم در مواجهه با موقعیتی مشخص به شیوه‌ای قدیمی رفتار می‌کنیم، سعی می‌کنیم رفتار خود را در آن موقعیت حداقل به مدت یک روز تغییر دهیم. ما هرگز نمی‌توانیم در این راه به کمال برسیم، اما می‌توانیم پیشرفت را تجربه کنیم.

همان‌طور که شیوه‌های قدیمی زیستن را کنار می‌گذاریم و به خدا برای یافتن شیوه‌های جدید اعتماد می‌کنیم، دیدمان به زندگی در جریان بهبودی ژرف‌تر می‌شود. برای تغییر واقعی آماده می‌شویم و توجه خود را به سوی قدرت برتر معطوف می‌کنیم تا بتوانیم با فروتنی تمام از او درخواست کمک کنیم. حالا زمان برداشتن قدم هفتم است.

قدم هفتم

❖ ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.

در قدم‌های قبلی فهمیدیم که نواقص شخصیتی، که همان عیوب و کمبودهای شخصیتی‌مان هستند، رنج فراوانی را در طول زندگی بر ما تحمیل کرده‌اند و نگذاشته‌اند خودمان را با آنچه که خدا برایمان می‌خواهد به‌خوبی تطبیق دهیم. وقتی برای کنار گذاشتن جوانب خودویرانگر شخصیت‌مان کاملاً آماده شدیم، در قدم هفتم از خدا می‌خواهیم در این راه یاری‌مان کند. با این درخواست، خداوند را به شیوه‌ای جدید به زندگی‌مان دعوت می‌کنیم.

شاید از خودمان بپرسیم که چرا باید متواضعانه از خدا درخواست کنیم؟ بسیاری از ما فرق تواضع و حقارت را نمی‌دانیم. برای رسیدن به خواسته‌های‌مان آن قدر که با تمنا کردن و تحکم کردن آشناییم، با درخواست کردن آشنایی نداریم. درواقع، درخواست واقعی برای کمک بی‌آنکه تواضع نشان دهیم معنایی ندارد. با این کار قبول می‌کنیم که همه‌فن‌حریف و خودکفا نیستیم، و نشان می‌دهیم آن قدر مغرور یا شرمنده نیستیم که نتوانیم کمک کسی را قبول کنیم.

تواضع نتیجه‌ی خودشناسی حاصل از قدم‌های پیشین است. تواضع نتیجه‌ی دستیابی به دیدگاهی واقعی از خودمان است؛ یعنی هر گاه توانایی‌ها و محدودیت‌های‌مان را شناختیم به تواضع می‌رسیم. می‌فهمیم که نواقص‌مان منحصر به فرد نیستند و ما از دیگران بهتر یا بدتر نیستیم. وقتی با چنین بینشی زندگی می‌کنیم، از خودمان یا دیگران انتظار کامل بودن نخواهیم داشت. به این نتیجه می‌رسیم که خطا کردن امری بدیهی است و باید به جای سرزنش خودمان به‌خاطر ارتکاب به خطاها از آن‌ها درس بگیریم. تواضع یعنی آمادگی برای یادگرفتن، درک ضعف‌ها و پذیرش چیزهای جدید.

حالا که برای تغییرات اساسی در زندگی‌مان آماده شده‌ایم و فهمیده‌ایم که بدون کمک قدرت برتر نمی‌توانیم تغییر کنیم در کمال خضوع از خدا می‌خواهیم کمبودهای‌مان را برطرف کند. اهمیت این قدم به نتیجه‌ی آن نیست، بلکه به درخواستی است که از خدا می‌کنیم. درخواست کردن کار بسیار مؤثری است؛ درخواست کردن نشانه‌ی تسلیم شدن کامل است. رسیدن به نتیجه در قدم هفتم قطعی و حتی قابل پیش‌بینی نیست. ما فهمیده‌ایم که خواست خداوند به‌طور معمول با خواست ما فرق دارد، اما در نهایت بیش از آن چیزی است که انتظار داریم. همین که خودمان را به خدا واگذار کنیم برای ما کفایت می‌کند.

بسیاری از ما این قدم را همراه با دعا پشت سر می‌گذاریم. معمولاً در دعا‌های روزانه درخواست‌مان را به خدا می‌گوییم. به اقتضای شرایط ممکن است از خدا بخواهیم نقص خاصی را در ما برطرف کند. در بیشتر مواقع با دعا کردن به آرامش می‌رسیم، چون عمل درخواست نگاه‌مان را به موقعیت‌ها تغییر می‌دهد.

تغییر به خواست خدا رخ می‌دهد نه به خواست ما. ما معتادان عادت داریم سریع خودمان را راضی کنیم، اما در حین بهبودی معمولاً شاهد تحولات ناگهانی نیستیم و بهبودی‌مان به تدریج اتفاق می‌افتد. برای برداشتن قدم هفتم باید صبور باشیم و به کمک قدرت برتر اعتماد کنیم. برخی از معایب ما زود برطرف می‌شوند، اما برخی دیگر بارها و بارها تکرار می‌شوند و ما را برای توکل بیشتر به خداوند به چالش می‌کشند. حتی ممکن است متوجه شویم که برخی از نواقص ما در حالت غیرفعال قرار گرفته‌اند. در اینجا می‌توانیم حرکت رو به جلوی خود را در مسیر بهبودی ادامه دهیم. بعدها که این نواقص دوباره ظاهر شدند برای شناسایی آن‌ها و تسلیم آمادگی بیشتری خواهیم داشت. تجربه ما از این قدم هرچه که باشد، نتیجه کار افزایش تدریجی آرامش، آزادی و رشد روحانی‌مان خواهد بود.

یکی از شیوه‌های اصلی اثرگذاری خداوند روی زندگی ما استفاده از سایر افراد است. گشودن قلب‌مان به روی سایر معتادان جنسی که در حال بهبودی هستند خود نوعی درخواست برای رفع نواقص‌مان است. دوستان معتاد ما به شیوه‌های مختلفی به ما کمک می‌کنند. زمانی که عزت نفس نداریم تشویق‌مان می‌کنند. کمک می‌کنند نقایصی را که به تنهایی نتوانسته‌ایم بشناسیم پیدا کنیم و با در میان گذاشتن تجربه‌هایشان از این قدم حمایت‌مان می‌کنند. بیان نواقص‌مان در مقابل دیگران است که قدرت این نواقص را سلب خواهد کرد، و بیشتر اوقات همین که شخصی به مشکلات‌مان گوش دهد کمک‌مان می‌کند.

ممکن است هنگام برداشتن قدم هفتم درک ما از قدرت برتر شخصی‌تر شود. بسیاری از ما تا این لحظه نوعی فاصله و دوری در رابطه خود با خدا می‌دیدیم. وقتی که فهمیدیم توکل به خدا در عمل چه تاثیری روی زندگی روزمره ما می‌گذارد و چگونه بینش و رفتار ما را به شکلی ملموس تغییر می‌دهد، خدای خود را حضوری بسیار نزدیک‌تر و صمیمی‌تر از آن دیدیم که پیشتر تصور می‌کردیم. می‌توانیم همیشه و همه جا از خدای خود درخواست کمک کنیم. تواضع و پذیرش به بخشی از زندگی ما تبدیل خواهد شد.

همان‌طور که تواضع ما بیشتر می‌شود، به تدریج به زندگی و حتی به مشکلات‌مان با چشم قدرشناسی نگاه می‌کنیم. وقتی از خودبینی رها می‌شویم، می‌فهمیم که به‌خاطر چیزهای زیادی باید سپاسگزار باشیم. در زمان اعتیاد، بی‌آنکه به داشته‌هایمان توجه کنیم، احساس می‌کردیم چیزی کم داریم. همیشه نعمت‌های‌مان را به‌خاطر “واکنش شهوانی” به خطر

می‌انداختیم. در دوران بهبودی، با انجام اقدامات هر قدم و رسیدن به تواضع، به‌خاطر چیزهایی که تا به حال قدرشان را نمی‌دانستیم شکرگزاری می‌کنیم و کمبودهای مان را فرصتی برای یادگیری و رشد می‌بینیم.

همچنین، می‌فهمیم که با کمک خداوند می‌توانیم از نقایص شخصیتی مان سود ببریم. مصیبتی که برای رهایی از کمبودهای مان کشیده‌ایم به ما کمک می‌کند مصیبت دیگران را درک کنیم و با آن‌ها همدردی کنیم. با در میان گذاشتن تجربه، توان و امید خود، دست یاری به سوی معتادانی که هنوز رنج می‌کشند دراز می‌کنیم. در سایه لطف خداوند مهربان، جنبه‌هایی از شخصیت ما که مایه خجالت مان هستند و مایلیم مخفی‌شان کنیم گاهی اوقات به نعمت‌های غیرمنتظره‌ای تبدیل می‌شوند که فرایند بهبودی ما را سرعت می‌بخشند. می‌توانیم در خشم شجاعت را بجوییم، در حسادت همدردی را بیابیم، و خودمحوری ناشی از غرور را به خوددوستی سالم تبدیل کنیم. واگذار کردن هر یک از نقص‌های شخصیتی مان به خدا راه جدیدی را پیش رویمان می‌گذارد تا بتوانیم توجه خدا را بپذیریم.

ما با درخواست از قدرت برتر برای برطرف کردن نقص‌هایمان تواضع را تمرین می‌کنیم و به آن خلوص می‌بخشیم. وقتی به این مرحله از برنامه رسیدیم و از خودمحوری به سبک جدیدی از زندگی بر مبنای اصول روحانی دست یافتیم، آمادگی لازم را برای رویارویی سازنده با آسیب‌هایی که به دیگران وارد کرده‌ایم را پیدا می‌کنیم. وقتی برای دست کشیدن از نفرت، ترس و سایر نواقصی که ما را از خدا و دوستان مان جدا کرده است رغبت نشان می‌دهیم، آمادگی روحی لازم را برای جبران آسیب‌های گذشته پیدا می‌کنیم. حالا به سراغ قدم هشتم می‌رویم.

قدم هشتم

❖ ما فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام

آن‌ها شدیم.

در قدم هشتم، مسئولیت آسیب‌هایی را که در نتیجه رفتار بر اساس نقص‌های شخصیتی‌مان به دیگران وارد کرده‌ایم می‌پذیریم. اغلب ما می‌دانیم که به شکلی به دیگران آسیب زده‌ایم، اما جز آنکه احساس گناه کنیم دست به کار دیگری زده‌ایم. از عواقب اعتراف به خطاهای‌مان ترسیده‌ایم و نتوانسته‌ایم برای دلجویی از افراد کاری کنیم یا آن‌که به قدری در خودمان گم شده‌ایم که حتی پس از ارتکاب خطا نیز عمق آسیب‌های وارده را درک نکرده‌ایم؛ آن قدر در نفرت و دردهای خودمان گرفتار شده‌ایم که نتوانسته‌ایم نقش خود را در مشکل ایجادشده بپذیریم. اما با پیشرفت بهبودی به دنبال حقیقت کارهای‌مان می‌رویم. برداشتن قدم‌های چهار تا هفت به ما کمک می‌کند مسئولیت‌های‌مان را بهتر بشناسیم. در قدم هشتم، هم کمال و هم حس همدردی خود را بازمی‌یابیم و برای رهایی از احساس گناهی که بر دوش کشیده‌ایم آماده می‌شویم. کارمان را با فهرست‌برداری از نام همه کسانی که از ما آسیب دیده‌اند شروع می‌کنیم. ترازنامه قدم چهارم در نوشتن این فهرست کمک زیادی به ما خواهد کرد. با مراجعه به آن ترازنامه با نام افراد بسیاری برخورد خواهیم کرد که از آن‌ها کینه داشته‌ایم یا از آن‌ها ترسیده‌ایم یا غافل شده‌ایم یا با “واکنش شهوانی” جنسی به آن‌ها ضربه زده‌ایم. نام بسیاری از افرادی که در ترازنامه قدم چهارم آمده است در فهرست قدم هشتم نیز ذکر می‌شود. توجه به کمبودهایی که در قدم چهارم به آن‌ها پرداختیم نیز خاطره کسانی را که سال‌ها از نواقص ما آسیب دیده‌اند زنده می‌کند. هدف ما این است که تا جای ممکن فهرست‌مان را تکمیل کنیم و نامی از قلم نیافتد. در قدم چهارم، با تمرکز روی روابط دردناکی که پشت سر گذاشته‌ایم نواقص شخصیتی‌مان را پیدا می‌کنیم، اما در قدم هشتم تمرکز ما روی کسانی است که از این نواقص آسیب دیده‌اند، چون می‌خواهیم ببینیم که هر یک از این افراد را به چه شکل آزار داده‌ایم.

آسیبی که به دیگران زده‌ایم شکل‌های مختلفی به خود گرفته است. ممکن است دیگران از جانب ما متحمل آسیب‌های جنسی، جسمی، زبانی و یا عاطفی شده باشند. ممکن است دیگران در اثر کاری که ما انجام داده‌ایم یا باید انجام می‌دادیم و نداده‌ایم از ما ضربه خورده باشند. شدت آسیب وارده یکسان نیست و از سهل‌انگاری و غفلت تا بدرفتاری شدید را در بر می‌گیرد. نام هر کس که به طریقی از ما آسیب دیده است در فهرست می‌آید. بسیاری از ما جزئیات را نیز در فهرست خود

می‌آوریم؛ مثلاً، زمان آسیب زدن به هر فرد، فعالیت منجر به آسیب، و نتیجهٔ آسیب وارده را می‌نویسیم. ثبت جزئیات دقیق به ما کمک می‌کند مسئولیت کارهای مان را با قاطعیت بپذیریم.

بهتر است اول کسانی را در نظر آوریم که مستقیماً از رفتارهای “واکنش شهوانی” ما آسیب دیده‌اند. سوءاستفاده و فریبکاری، استفاده از نقطه ضعف دیگران، متقاعد کردن آن‌ها به زیرپا گذاشتن ارزش‌های‌شان و وادار کردن افراد به رابطهٔ جنسی کارهایی هستند که ممکن است انجام داده باشیم. برخی از ما به آزار جنسی و سایر فعالیت‌های جنسی آسیب‌زا و غیرقانونی دست زده‌ایم. شاید دیگران را وادار به رابطهٔ جنسی یا همراهی با فعالیت‌های جنسی مان کرده‌ایم. شاید از کودکان سوءاستفاده کرده‌ایم یا با زور و تهدید دیگران را از برملا کردن رفتارهای مان بازداشته‌ایم. مهم این است که به همه چیز بپردازیم و با جست‌وجو در خاطرات مان همهٔ کسانی را که از رفتارهای ما آسیب دیده‌اند بیاوریم، چه آن‌هایی که نام‌شان را می‌دانیم و چه آن‌هایی که نام‌شان را نمی‌دانیم. اگر احساس کردیم کار برای مان سخت شده است، دست دعا به سوی قدرت برتر بلند می‌کنیم و از حمایت و مشاورهٔ راهنما و دوستان حاضر در برنامه کمک می‌گیریم.

حتی کسانی را که به‌خاطر عدم صداقت، نگرش خودمحورانه یا سایر رفتارهای ناشی از نقص شخصیتی از ما آزار دیده‌اند فهرست می‌کنیم. شاید به دیگران و حتی نزدیکان مان دروغ گفته‌ایم یا قول دروغ داده‌ایم. شاید عیب‌جو، بی‌طاقت، اهل نزاع، اهل قضاوت درمورد دیگران، کینه‌جو و بدرفتار بوده‌ایم یا در مسائل مالی مسئولیت‌پذیر نبوده‌ایم. همچنین، کسانی را که از غفلت ما و از نبود ما در زندگی آسیب دیده‌اند فهرست می‌کنیم. شاید به دلیل مشغلهٔ زیاد نتوانسته‌ایم به خانواده و دوستان خود رسیدگی کنیم یا اینکه رویدادهای مهم زندگی را از دست داده‌ایم یا اینکه در محل کار حواس پرت، گوشه‌گیر، منزوی و غیرفعال بوده‌ایم و یا اینکه خانواده و عزیزان مان را به‌طور کامل کنار گذاشته‌ایم.

قدم هشتم هنگامی بهترین نتیجه را در پی دارد که همهٔ حواس مان را به همین قدم معطوف کنیم و روی تمایل مان به جبران آسیب‌های وارده تمرکز کنیم و نگران نباشیم که چگونه می‌توانیم در عمل آسیب‌های وارده را در قدم نهم جبران کنیم. تقسیم فرایند جبران به دو قدم دلیل دارد. در این حالت، قبل از هر اقدام، زمان لازم برای آمادگی کامل را در اختیار خواهیم داشت. در اینجا، تنها کاری که باید انجام دهیم این است که به آسیب‌های وارده از طرف خود به دیگران به دیدهٔ صداقت بنگریم. روی همین کار تمرکز می‌کنیم و هرگونه نگرانی احتمالی در قبال آینده را کنار می‌گذاریم. خداوند در این مسیر همراه ما است.

وقتی به ما پیشنهاد می‌شود که اسم خودمان را نیز در فهرست افراد آسیب‌دیده قرار دهیم تعجب می‌کنیم. ما آسیبی را که به خودمان زده‌ایم فراموش کرده‌ایم. ما به دلیل اعتیاد از خودمان خوب مراقبت نکرده‌ایم و رفتارهای مان خودویرانگر

بوده‌اند. به ارزش‌هایمان خیانت کرده‌ایم و به عزت‌نفس‌مان آسیب زده‌ایم. با اضافه کردن نام خودمان به این فهرست نوعی حس همدلی به خودمان می‌یابیم و انگیزه پیدا می‌کنیم که با خودمان با احترام و دلسوزی برخورد کنیم.

پس از تکمیل فهرست اغلب از راهنما می‌خواهیم که آنرا بررسی کند و به ما بازخورد دهد. راهنما ممکن است درخصوص افراد یا مواردی که از قلم افتاده‌اند پیشنهادهایی به ما بدهد یا به ما پیشنهاد کند برخی از اسامی را از فهرست حذف کنیم. برخی از ما به‌خاطر کارهایی احساس گناه می‌کنیم که در ارتکاب آن‌ها تقصیری نداشته‌ایم. راهنما می‌تواند در این خصوص به ما کمک کند و به ما یاد دهد که نه چیزی را از قلم بیاندازیم و نه به خودمان بیش از حد سخت‌گیری کنیم.

برای اغلب ما سخت است که پس از تکمیل این فهرست رغبت لازم را برای جبران گذشته در خودمان ایجاد کنیم، مخصوصاً در مواردی که احساس می‌کنیم همان‌طور که به دیگران آسیب رسانده‌ایم آن‌ها نیز ما را آزار داده‌اند. توجیه و تفسیر عملکردمان باعث تقویت این رفتارها خواهد شد. اگر از دست کسی عصبانی باشیم، نمی‌توانیم آسیبی را که به او زده‌ایم جبران کنیم. ممکن است انتظار داشته باشیم اول او برای جبران گذشته پیش‌قدم شود. برای رسیدن به آمادگی جهت جبران گذشته باید فقط روی رفتار خودمان تمرکز کنیم و کاری به دیگران نداشته باشیم. حتی اگر نقش ما در آسیب واردشده جزئی است روی همان نقش جزئی خودمان تمرکز می‌کنیم.

ما فهمیده‌ایم که اگر از گلایه‌های قدیمی‌مان دست برداریم به رشد روحانی نخواهیم رسید. در بسیاری از موارد نام افرادی در فهرست ما دیده می‌شود که کار ناتمامی با آن‌ها داریم. اگر زندگی ما پر از این حرف‌های ناتمام باشد، ذهن‌مان نیز با افسوس‌ها و ای‌کاش‌ها پر خواهد شد. برداشتن این قدم به معنای آماده شدن برای حل‌وفصل چنین مواردی است و نباید به این فکر کنیم که طرف مقابل رفتار درستی با ما داشته است یا نه. اگر می‌خواهیم برای جبران گذشته آماده شویم باید در برابر خواست قدرت برتر بیش از پیش تسلیم شویم.

برخی از ما احساس می‌کنیم در احساسات گذشته گیر کرده‌ایم. به‌خاطر کارهایی که انجام داده‌ایم و آنچه که در اثر این کارها از دست داده‌ایم احساس افسوس و اندوه می‌کنیم. گاهی آن‌قدر احساس شرمندگی می‌کنیم که صحبت درباره کارهایمان را غیرقابل‌تحمل می‌دانیم. اگر تا این حد تحت سلطه احساساتمان قرار داریم، باید به خدا و دوستانمان رو کنیم تا برای رویارویی با درد اعمالمان و آماده شدن برای جبران گذشته از ما حمایت کنند. خداوند بدون توجه به آسیبی که به دیگران زده‌ایم از ما و زندگی‌مان مراقبت می‌کند. ما هر چه شجاعت داریم به کار می‌گیریم به این امید که تمایل ما به تداوم این مسیر، هم دردمان را تا حد زیادی کم کند و هم کمک‌مان کند رنجی را که بر دیگران وارد کرده‌ایم بپذیریم.

همدردی با کسانی که آزارشان داده‌ایم نشانه آمادگی ما برای جبران گذشته است. در این مرحله، نباید عجولانه اقدام کنیم. شاید هیچوقت نتوانیم به‌طور کامل رنجی را که بر دیگران تحمیل کرده‌ایم درک کنیم، اما می‌توانیم از خدا بخواهیم در زمانی که خودش صلاح می‌داند ما را برای درک رنجی که بر دیگران رفته است آماده کند.

در نهایت، تمایل و آمادگی لازم برای جبران گذشته را در خودمان خواهیم یافت. البته، انتظار نداریم که قدم هشتم به شکلی بی‌نقص برداشته شود. شاید احساس کنیم از هر نظر آماده نیستیم یا اینکه در قبال برخی از اسامی فهرست‌شده همچنان تردید داشته باشیم. با این همه، می‌توانیم حرکت‌مان را به سمت جلو ادامه دهیم و نیازی نیست که در این مرحله بمانیم. بعدها می‌توانیم در صورت نیاز به قدم هشتم بازگردیم و در هر یک از اقدامات مربوط به این قدم دقیق‌تر شویم. حالا که صادقانه آسیب‌های واردشده را پذیرفته‌ایم و آماده‌ایم تا برای جبران گذشته هر کاری را انجام دهیم، باید دست به کار شویم و پا به قدم نهم بگذاریم.

قدم نهم

❖ ما به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که

اجرای این امر به ایشان یا دیگران لطمه بزند.

برای برداشتن قدم نهم باید بدانیم که آنچه انجام می‌دهیم اهمیت دارد؛ باید بدانیم که کارهای مان، چه خوب و چه بد، روی دنیا تاثیر می‌گذارند. با پذیرش صادقانه کارهای مان و با جبران گذشته‌ها است که می‌توانیم آسیب‌های دوران اعتیاد را برطرف کنیم. دست دراز کردن به سوی دیگران برای پذیرش و اصلاح خطاهای گذشته باعث می‌شود در زمان حال به آزادی و آرامش برسیم. ما این کار را «جبران مستقیم خطاها» می‌نامیم. در قدم نهم، تا حد امکان تلاش می‌کنیم با کسانی که از ما آزار دیده‌اند روبه‌رو شویم، اشتباهی را که در حق آن‌ها مرتکب شده‌ایم بپذیریم، اظهار ندامت کنیم و راهی را برای جبران گذشته پیشنهاد کنیم. از همه مهم‌تر، باید رفتار فعلی مان را تغییر دهیم. باید قاطعانه تصمیم بگیریم رفتاری که در گذشته موجب آزار دیگران شده است تکرار نشود و اطرافیان را نیز از این تصمیم خود مطلع کنیم.

اغلب ما نگران واکنش کسانی هستیم که از ما آسیب دیده‌اند و ترس مردد مان می‌کند که آیا مراحل این قدم را به پیش ببریم یا نه. ما باید در این قدم از قدرت برتر بخواهیم که همراه مان باشد و شجاعت لازم را برای حرکت رو به جلو به ما عطا کند. وظیفه ما تلاش برای جبران گذشته است و در قبال واکنش دیگران مسئولیتی نداریم. برخی افراد تقاضای ما را برای جبران گذشته می‌پذیرند و ما را درک می‌کنند و می‌بخشند، اما برخی دیگر این‌طور نیستند. نوع واکنش شخص مقابل، چه منفی و چه مثبت، ملاک ارزیابی عملکرد ما نیست. ملاک ارزیابی عملکرد ما این است که تا چه حد صادقانه و بی‌کم‌وکاست برای جبران گذشته تلاش کنیم.

قدم نهم ممکن است پروژه نسبتاً سنگینی باشد. ما تا زمانی که پایه محکمی را در قدم‌های پیشین بنا نکرده باشیم به قدم نهم پا نمی‌گذاریم. نباید فراوانی افرادی که در قدم هشتم فهرست کرده‌ایم یا حجم آزارهایی که این افراد سالیان سال از ما دیده‌اند ناامیدمان کند. هر بار یک نفر را در نظر می‌گیریم و برای جبران گذشته پیش‌قدم می‌شویم. می‌توانیم از هر شخص و موقعیت چیزهای زیادی یاد بگیریم. عجله نمی‌کنیم؛ با صبر و حوصله با چالش‌هایی که برایشان آماده شده‌ایم روبه‌رو می‌شویم و به خودمان امید می‌دهیم که برای رویارویی با چالش‌های آینده به آمادگی لازم دست خواهیم یافت.

در این مسیر باید همه حواسمان به انگیزه‌ای که برای جبران گذشته داریم معطوف شود. تلاش ما برای جبران گذشته زمانی مؤثر واقع می‌شود که با نهایت تواضع و جدیت عمل کنیم و هدف پنهان دیگری در میان نباشد. برخی افراد ترجیح

می‌دهند از ما دور باشند. باید حواس‌مان باشد که تلاش ما برای جبران گذشته بهانه‌ای برای برقراری ارتباط مجدد با این افراد نباشد. همچنین، باید مواظب باشیم قدم نهم به فرصتی برای دفاع از رفتارهای گذشته تبدیل نشود یا اینکه برای رها شدن از احساس گناه با اعتراف‌های طولانی و پرداختن به جزئیات طرف مقابل را خسته نکنیم. در هر صورت، باید دقت کنیم که کارمان همراه با خودخواهی نباشد؛ یعنی هدف این نباشد که فقط احساس بهتری به خودمان پیدا کنیم یا اینکه به‌خاطر تغییر رفتارمان از علاقه و تحسین دیگران برخوردار شویم.

در اینجا باید خوب قضاوت کردن را تمرین کنیم. از راهنما و دیگر اعضا که این قدم را پشت سر گذاشته‌اند مشورت می‌گیریم. برای جبران گذشته نسنجیده اقدام نمی‌کنیم، بلکه ابتدا با صبر و حوصله مشخص می‌کنیم که قصد جبران چه چیزی را داریم و در هر موقعیت چه آسیبی به دیگران وارد کرده‌ایم.

همچنین، قبل از هر اقدامی باید احساسات‌مان را پالایش کنیم. اگر رفتار ما با تواضع و تأسف شدید به‌خاطر کارهای گذشته همراه باشد، نتیجه خیلی بهتری خواهیم گرفت. برای جبران هر یک از کارهای گذشته باید تصمیم بگیریم که آیا دیدار با شخص موردنظر کار درستی است یا نه و اینکه تا چه حد می‌توانیم اسرار خود را برای آن شخص فاش کنیم. همچنین، باید مطمئن شویم که این کار برای ما خطری ندارد.

اگر بنا به دلایل موجه فکر می‌کنیم که دیدار با شخصی باعث ناراحتی او می‌شود بهتر است از ملاقات با او خودداری کنیم. گاهی اوقات می‌توانیم از طریق واسطه از طرف مقابل بپرسیم که آیا حاضر است برای جبران گذشته به ما اجازه ملاقات دهد یا نه. اگر پاسخ منفی است، باید به تصمیم او احترام بگذاریم و به او نزدیک نشویم. اگر می‌خواهیم کسی را که موجب اذیت و آزارش شده‌ایم ببینیم، باید از فردی که شخص مقابل را می‌شناسد بخواهیم میان ما و او واسطه شود یا اینکه برای حفظ امنیت دو طرف، دیدارمان را تحت نظارت فردی حرفه‌ای انجام دهیم. هنگام رویارویی با کسانی که از آزار جنسی یا رفتار غیرقانونی ما آسیب دیده‌اند باید مواظب باشیم که دوباره آن‌ها را آزار ندهیم. حتی برای جبران گذشته نیز نباید سراغ این افراد برویم مگر اینکه مطمئن باشیم از این اقدام ما استقبال می‌کنند.

هنگام تقاضا برای جبران گذشته باید مواظب باشیم که هر چیزی را فاش نکنیم. نیازی نیست به کسانی که در گذشته از ما آزار دیده‌اند و امروز از نزدیکان‌مان نیستند توضیح دهیم که معتاد جنسی هستیم. فاش کردن اعتیادمان به اندازه پذیرش مسئولیت کارهای گذشته اهمیت ندارد و حتی ممکن است تمرکز ما را برای جبران گذشته به هم بزند. همچنین، هنگام صحبت درمورد گذشته جزئیاتی را که باید بیان کنیم از قبل بررسی می‌کنیم. برای مثال، اگر بیش از حد به جزئیات رفتار جنسی‌مان پردازیم ممکن است ضرر آن از نفعش بیشتر شود. پس به جای بیان جزئیات می‌توانیم الگوی کلی رفتارهای

آسیب‌زای خود را بیان کنیم. برای اینکه بدانیم بیان جزئیات بیشتر مفید است یا نه می‌توانیم از وضعیت فرد موردنظر به‌عنوان نشانه استفاده کنیم. البته ما از بیان عواقب رفتارهای مان مانند قرار دادن فرد موردنظر در معرض بیماری‌های مقاربتی که به‌طور مستقیم بر او اثر می‌گذارد ترسی نداریم، اما باید در این فرایند انگیزه خود را با دقت بررسی کنیم تا بتوانیم میان تمایل به پذیرش مسئولیت خطاهای مان و توجه به سلامت افراد آسیب‌دیده تعادل برقرار کنیم.

به‌طور معمول، برای جبران گذشته نیازی نیست خودمان را در معرض خطرات جدی قرار دهیم. برخی از ما در دوران اعتیاد جنسی به‌شدت به حقوق دیگران تجاوز کرده‌ایم. اعتراف به اعمال گذشته در چنین مواردی عواقب شدیدی برای ما و عزیزان مان به دنبال خواهد داشت. قبل از هر کار باید به خودمان و سایر کسانی که ممکن است از این اقدام ما آسیب ببینند نگاه کنیم. از طرف دیگر، نباید به توجیه و تفسیرهای مان مجال مداخله بدهیم. قبل از اقدام برای جبران کارهایی که عواقب قانونی دارند، با راهنما و یا حتی کارشناسان مشورت می‌کنیم. در نهایت، با دعا از خداوند می‌خواهیم به ما نیرو و بینش دهد تا بتوانیم تصمیم‌های درست را برای جبران گذشته اتخاذ کنیم.

برای جبران گذشته باید ببینیم در هر مورد چه اقدامی مناسب است. اگر پول یا مال کسی را گرفته‌ایم، سعی می‌کنیم مشابه آن را برگردانیم. اگر با رفتار خود به فرزندان مان یا افراد دیگر آسیب روانی وارد کرده‌ایم، می‌توانیم هزینه درمان آن‌ها را بپردازیم. اگر از نزدیکان مان دور بوده‌ایم و از آن‌ها غفلت کرده‌ایم، می‌توانیم به آن‌ها رسیدگی کنیم و از نظر عاطفی در کنارشان باشیم. برخی موقعیت‌ها پیچیده‌تر هستند و نیاز به دعا، تفکر دقیق و مشورت با راهنما دارند. همچنین، می‌توانیم از افراد آسیب‌دیده سؤال کنیم که به نظر آن‌ها چه کاری را می‌توانیم برای جبران گذشته انجام دهیم. فراموش نکنیم که همیشه نمی‌توان به‌طور کامل آسیب‌های گذشته را جبران کرد. گذشته قابل تغییر نیست، اما نباید این واقعیت ما را از تلاش برای جبران گذشته بازدارد. بسیاری از ما حتی با تلاش‌هایی که به ظاهر بی‌فایده بوده‌اند تغییرات مثبت بسیاری را در خودمان و روابطمان مشاهده کرده‌ایم.

اگر امکان جبران گذشته به‌طور مستقیم وجود نداشته باشد، می‌توانیم اقدامات مؤثر دیگری را در پیش گیریم. برای مثال، می‌توانیم پول یا وقت خود را در اختیار مؤسسه خیریه یا هر سازمان دیگری که با فرد موردنظر در ارتباط است قرار دهیم. بهتر است برای حفظ روحیه تواضع که به‌تازگی به آن دست یافته‌ایم این کار را به‌صورت غیرعلنی انجام دهیم. اگر فرد موردنظر فوت کرده است، می‌توانیم برای او نامه بنویسیم و هر چه را که قصد داشته‌ایم به او بگوییم در نامه بیاوریم. سپس، نامه را برای راهنما می‌خوانیم. می‌توانیم این افراد را در دعاهای مان یاد کنیم و بگذاریم تا یاد آن‌ها انگیزه‌بخش ما در زندگی

جدیدمان باشد. در مواردی که به هر دلیل نمی‌توانیم مستقیماً برای جبران گذشته اقدام کنیم، به‌خاطر فرصت‌های از دست رفته به سوگ می‌نشینیم و سپس از این تجربه برای تصمیم‌گیری بهتر در زندگی استفاده می‌کنیم.

در این قدم، با تلاش و نیت صادقانه به پیش می‌رویم اما به دست آوردن اعتماد کسانی که از ما آسیب دیده‌اند به‌طور معمول کار سریع و راحتی نیست. بسیاری از ما در دوران اعتیاد از عزیزانمان بارها و بارها عذرخواهی کرده‌ایم، اما خیلی زود کارهایمان دوباره تکرار شده‌اند. پس تا زمانی که تغییر را در زندگی‌مان نبینند عذرخواهی‌هایمان را جدی نخواهند گرفت. زمان مورد نیاز برای زنده کردن اعتماد کسانی که از ما آسیب دیده‌اند معمولاً بیشتر از زمانی است که صرف پیشرفت‌های چشمگیر در زمینه بهبودی می‌شود. در برخی موارد، ممکن است هیچگاه نتوانیم اعتماد از دست رفته را بازگردانیم. مهم این است که با تمام توان برای جبران گذشته تلاش کنیم و بقیه کار را به خداوند واگذار کنیم.

در دراز مدت، بهترین کاری که برای جبران گذشته، هم برای خودمان و هم برای دیگران، می‌توانیم انجام دهیم حفظ تعهدی است که به بهبودی داریم. برخی این کار را «زندگی برای جبران گذشته» می‌نامند. ما متوجه شده‌ایم اگر کسانی که از ما آسیب دیده‌اند یا هر کس دیگری دوباره شاهد رفتارهای ناخوشایند ما نباشند، گذشته به تدریج رنگ خواهد باخت. با پشت سر گذاشتن مراحل قدم نهم متوجه خواهیم شد که هر چه در توان داشته‌ایم برای اصلاح گذشته به کار برده‌ایم تا با گذشته‌ای پاک به جلو حرکت کنیم. حالا که از عواقب «واکنش شهوانی» آزاد شده‌ایم با حفظ پرهیزکاری خود و در پیش گرفتن برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) تعهد خود را برای حفظ این آزادی نشان می‌دهیم. در برابر رفتارمان مسئولیت‌پذیر می‌شویم. روابط ما هم با کسانی که در گذشته از ما آسیب دیده‌اند و هم با کسانی که در آینده وارد زندگی‌مان می‌شوند بهتر می‌شود. می‌بینیم که به تدریج به انسان‌های بهتری تبدیل می‌شویم و عزت‌نفس را به شکلی جدید تجربه می‌کنیم. برای زندگی در زمان حال و لذت بردن از زندگی احساس آزادی می‌کنیم و دیگر مجبور نیستیم بار سنگین ناامیدی، نفرت و ترس را به دوش بکشیم.

برداشتن قدم نهم موهبت‌های بسیاری را در پی دارد: همدردی واقعی با کسانی که از ما آسیب دیده‌اند، و دلسوزی و احترام به خود و انسانیت دیگران. اگر خدا بخواهد، کسانی که از ما آسیب دیده‌اند ما را خواهند بخشید. اگر با سخت‌کوشی به دنبال جبران گذشته برویم، بدون شک خودبخودگی نیز در ما تقویت خواهد شد. با پذیرش مسئولیت‌مان در قبال کسانی که از ما آسیب دیده‌اند و حتی کسانی که ما نیز از آنها آسیب دیده‌ایم، شکوفه‌های تازه‌ای از عشق و بخشش در وجود ما جوانه خواهد زد. هر گاه دریافتیم که به‌درستی با خطاهای گذشته روبه‌رو شده‌ایم، آنها را جبران کرده‌ایم، و آینده‌ای بهتر به ما ارزانی شده است، ایمان‌مان به قدرت برتر افزایش خواهد یافت. فرایندی که از قدم چهارم شروع شد و در قدم نهم به

اوج خود رسید، حالا به بخشی از زندگی ما و به موضع روزمره ما تبدیل شده است؛ به روندی تبدیل شده است که ما را از نظر جنسی پاک و از نظر روحانی متصل نگه می‌دارد. حالا به سراغ قدم دهم می‌رویم.

قدم دهم

❖ ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.

در قدم دهم، خانه‌تکانی روحانی را به صورت وظیفه ای می‌بینیم که باید با انضباط حفظش کنیم. همان‌طور که برای اصلاح آسیب‌های گذشته دست به کار شدیم، به تکمیل ترازنامه رفتاری‌مان نیز ادامه می‌دهیم و در هر جای زندگی‌مان که لازم بود به جبران گذشته می‌پردازیم. برداشتن قدم دهم به ما کمک می‌کند روزانه با کمبودهای‌مان روبه‌رو شویم. هر چقدر که تلاش کنیم باز اشتباهاتی از ما سر خواهد زد. ما انسان هستیم و نمی‌توانیم همیشه خودمان را در اوج نگه داریم. حتی زمانی که در شرایط پرهیز از رفتار جنسی اعتیادی قرار داریم، احتمال اشتباه در ما وجود دارد. همراه با آغاز اقدامات قدم دهم متعهد می‌شویم که خانه روح‌مان را روزانه پاک کنیم، چرا که ممکن است خطاهای گذشته دوباره از ما سر بزنند یا حتی گرفتار خطاهای جدیدی شویم و چنین چیزی بی‌شک رخ خواهد داد.

ترازنامه روزانه، اساس قدم دهم را تشکیل می‌دهد. زمانی را برای بازنگری رفتارمان، طرز برخوردمان با دیگران، عواطف‌مان و اتصال روحانی‌مان اختصاص می‌دهیم. باید در سکوت، بدون توجه به چیز دیگری، به خوداندیشی بپردازیم. هر یک از ما به روش خود زمانی را به خوداندیشی اختصاص می‌دهیم و به شیوه‌های مختلف یادداشت برمی‌داریم. با هر روشی که پیش می‌رویم، باید تعهد خود را مبنایی قرار دهیم تا ترازهای دائمی از خود را در سبک جدید زندگی‌مان بگنجانیم.

خود ترازگیری صادقانه به اشکال مختلفی انجام می‌شود. می‌توانیم به صورت ذهنی رویدادهای روزانه را مرور کنیم یا اینکه ترازنامه خود را در دفتر روزانه یادداشت کنیم. می‌توانیم موارد لازم را هنگام حضور در گروه با راهنما یا سایر اعضا در میان بگذاریم یا اینکه همان لحظه به سراغ ترازنامه خود برویم. می‌توانیم اقدامات مربوط به قدم دهم را طبق نیازمان، آن هم صرفاً هنگامی که ناراحت، عصبانی و آشفته هستیم، انجام دهیم، هرچند بسیاری از ما این اقدامات را روزانه در پیش می‌گیرند. برخی از ما هر هفته، هر ماه، یا هر سال زمانی را به تنظیم دقیق‌تر ترازنامه خود اختصاص می‌دهیم. تکرار فرایندهایی که از قدم چهارم تا نهم شروع کرده‌ایم بسیار مهم است. با این کار می‌توانیم آنچه را که در طول بهبودی به دست آورده‌ایم حفظ کنیم و ارتباط خود را با خودمان، دیگران و خدای‌مان تقویت کنیم.

بسیاری از ما در پایان روز به سراغ ترازنامه خود می‌رویم. با نگاه به آنچه که در طول روز اتفاق افتاده است، عواطفی را که در طول روز در خودمان دیده‌ایم یادداشت می‌کنیم و بررسی می‌کنیم که آیا برخی عواطف خاص مانند خشم یا ترس توانسته‌اند بر ما غلبه کنند یا نه. برخوردهای‌مان، حرف‌هایی را که به دیگران زده‌ایم و میزان توجهی را که به نیازهای‌مان

داشته‌ایم بررسی می‌کنیم. باید ببینیم کدام نقص‌های شخصیتی یا عادات قدیمی توانسته‌اند دوباره خودشان را نشان دهند. باید ببینیم که امروز چه آسیب‌هایی به دیگران وارد کرده‌ایم و کدام آسیب‌ها نیاز به جبران دارند. همچنین، یادآوری چیزهایی که باید قدرشان را بدانیم یا کارهایی که به‌خوبی انجام داده‌ایم به ما کمک زیادی خواهد کرد. شکر نعمت باعث می‌شود دورنمای مشکلات‌مان را آن‌طور که لازم است ببینیم و با خدای خود احساس نزدیکی کنیم. در مقابل چالش‌های پیش‌رو از خدای‌مان کمک می‌خواهیم و به‌خاطر نعمت زندگی و بهبودی از او تشکر می‌کنیم.

برخی از ما ترجیح می‌دهیم ترازنامهٔ قدم دهم‌مان به شکل نوشتاری باشد. نیازی به حل همهٔ مشکلات نوشته‌شده در ترازنامه وجود ندارد؛ ما فقط چالش‌ها و مشکلات فعلی‌مان و همچنین نکات مثبتی را که در خودمان می‌بینیم ثبت می‌کنیم. اگر جزء کسانی هستیم که معمولاً خاطره می‌نویسند، می‌توانیم بخشی از زمان خاطره‌نویسی خود را به این قدم اختصاص دهیم. نوشتن نوعی حس شفافیت به ما می‌دهد، حسی که در روش‌های دیگر همیشه دیده نمی‌شود. علاوه بر این، عمل نوشتن باعث می‌شود به توجیهات ناشی از نقایص شخصیتی‌مان غلبه کنیم. به اشتراک گذاشتن نوشته‌های‌مان با راهنما برای بسیاری از ما مفید خواهد بود.

هنگام انجام اقدامات مربوط به قدم دهم، می‌توانیم موارد موردنظرمان را به‌صورت منظم با راهنما یا سایر اعضا در میان بگذاریم یا اینکه گزارشی کامل و دقیق از خودمان در جلسات ارائه کنیم. ارائهٔ گزارش به بسیاری از ما کمک می‌کند تا علاوه بر آنکه صادقانه کمبودها و اشتباهات‌مان را بپذیریم، کیفیت کلی عملکردمان در برنامه را نیز برآورد کنیم. ما با صداقت افکاری را که از ذهن‌مان گذشته است یا رفتارهایی را که از ما سرزده است گزارش می‌کنیم. فشارهایی را که باعث تمایل ما به “واکنش شهوانی” شده است بررسی می‌کنیم. باید ببینیم تا چه حد از ابزارهای بهبودی مانند حضور در جلسات، خواندن کتاب‌های بهبودی، تماس تلفنی و دعا بهره گرفته‌ایم. نحوهٔ مراقبت از خودمان و ریسک‌های به‌جایی را که برای رشد و به چالش کشیدن خودمان پذیرفته‌ایم گزارش می‌کنیم.

هرگاه احساس کردیم آرامش‌مان به هم ریخته است، همان لحظه به سراغ ترازنامهٔ خود می‌رویم و تعادل عاطفی‌مان را باز می‌گردانیم. استفادهٔ لحظه‌ای از ترازنامه در جایی که با کسی درگیر شده‌ایم یا احساسات ناخوشایندی به سراغ‌مان آمده‌اند بسیار مفید است. لحظه‌ای درنگ می‌کنیم تا بتوانیم نگاهی به درونمان بیافکنیم و دید واضحی از موقعیت‌مان به دست بیاوریم. به‌طور معمول، متوجه می‌شویم برخی نفرت‌های بررسی‌نشده یا نواقص شخصیتی دیگر در به هم ریختن آرامش‌مان نقش داشته‌اند. می‌توانیم درنگ کنیم و از خودمان سؤال کنیم که چه نقشی در این موقعیت داشته‌ایم. سپس، نقش‌مان را

می‌پذیریم و برای جبران نقشی که داشته‌ایم هر کاری را که لازم است (جبران مستقیم، تغییر رفتار، فراموش کردن موضوع) انجام می‌دهیم.

پی بردن به اینکه چه موقع خطا از ما بوده است همیشه هم آسان نیست. شاید همان موقع متوجه حقیقت رفتارمان نشویم. هنگامی که به‌عنوان بخشی از قدم دهم رفتار روزانه خودمان را مرور می‌کنیم، رفتارها و عواطفی را تشخیص می‌دهیم که در لحظه به آن‌ها کاملاً آگاه نبوده‌ایم. با تمرین یاد می‌گیریم که چگونه احساساتمان را در همان لحظه وقوع شناسایی کنیم. به تدریج یاد می‌گیریم که به صدای نرم و آرام ضمیر خودآگاهمان گوش دهیم و هر جا که احساس کردیم خطایی در کار است در درون خود متوجه آن شویم. با کامل‌تر شدن ترازنامه شخصی سرعت شناسایی خطاها و رفتارهای ناراحت‌کننده در ما بیشتر خواهد شد.

گاهی اوقات خطاهایی از قبیل دروغ، عدم صداقت و رفتار ناشی از خشم آسیب‌هایی جدی به دیگران وارد می‌کنند. البته، لازم نیست آسیب‌های وارده جدی باشند تا رفتار ما خطا محسوب شود. در حقیقت، خطاهای جزئی‌تر ما خیلی فراگیرتر هستند و شناسایی آن‌ها بسیار سخت‌تر است؛ ممکن است قرار خود را فراموش کنیم یا دیر به سر قرار برسیم، ممکن است بدون فکر حرفی بزنیم یا قول‌مان را زیر پا بگذاریم، یا حقیقت را وارونه جلوه دهیم یا به تعهدمان پایبند نمانیم یا آنکه حدود و مرزهای دیگران را رعایت نکنیم. با گذشت زمان، مهارت ما در دیدن و پذیرفتن تأثیر نقایص شخصیتی روی جوانب مختلف رفتاری‌مان بیشتر می‌شود.

اشتباه‌های مان را که شناختیم آن‌ها را فوری می‌پذیریم. ابتدا در برابر خودمان به این اشتباه‌ها اعتراف می‌کنیم؛ یعنی از موضع دفاعی خارج می‌شویم و از تمایل‌مان برای نشان دادن حقانیت خود به هر شکل ممکن دست می‌کشیم. سپس، در برابر راهنما و سایر افرادی که پشتیبان ما هستند به اشتباه‌مان اقرار می‌کنیم؛ این کار زمانی که برای جبران گذشته به کمک نیاز داریم اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. علاوه بر این‌ها، در دعا‌های مان به درگاه خداوند نیز به این اشتباهات اعتراف می‌کنیم. در آخر، در برابر کسانی که از رفتارهای ما آزار دیده‌اند به اشتباه‌مان اقرار می‌کنیم و هر کاری که لازم است برای جبران این اشتباه‌ها انجام می‌دهیم. در برخی موارد، باید همانند قدم نهم برای جبران اشتباه‌مان با احتیاط عمل کنیم و صرفاً در صورتی که مصلحت ایجاد کرد برای جبران کارمان اقدام کنیم. البته، در بسیاری از موارد، همین که در برابر فرد آسیب‌دیده به اشتباه‌مان اقرار کنیم کفایت می‌کند.

پذیرش فوری هرگونه اشتباه برای پشت سر گذاشتن موفقیت‌آمیز این قدم ضرورت دارد. هر چه زمان جبران اشتباهات مان، حتی اشتباهات جزئی، را عقب‌تر بیاوریم، احتمال بدتر شدن اوضاع بیشتر می‌شود. از این مهم‌تر، احتمال برهم خوردن

آرامش‌مان نیز بیشتر می‌شود. پذیرش فوری اشتباه‌ها مانع از انباشتگی حس شرمندگی و افسوس در درون ما می‌شود و باعث می‌شود با سرعت بیشتری آرامش ذهنی‌مان را احیاء کنیم.

یادداشت‌برداری منظم برای تکمیل ترازنامه شخصی به این معنا نیست که باید به خودمان فشار وارد کنیم. تنبیه نفس و مواظبت بیش از حد از اهداف این قدم نیستند. برعکس، باید قبول کنیم که خطا کردن حقیقت زندگی و بخش مهمی از فرایند بهبودی است. قدم دهم نمی‌گوید «اگر اشتباه کردیم»؛ می‌گوید «وقتی اشتباه کردیم». تجربه نشان داده است که ما دائماً گرفتار خطا می‌شویم. برخی از خطاها ریشه در نواقص شخصیتی قدیمی ما دارند. خطاهای دیگر زمانی رخ می‌دهند که ما رشد می‌کنیم و مخاطرات جدیدی را در مسیر بهبودی‌مان می‌پذیریم. در هر صورت، شک نداریم که انسان کاملی نیستیم و جایزالخطاییم. پس به جای انکار خطاها سعی می‌کنیم از آن‌ها عبرت بگیریم. انجام اقدامات مربوط به این قدم به ما یاد می‌دهد که از کمال‌گرایی و بزرگ‌نمایی دوری کنیم. با فاصله گرفتن از کمال‌گرایی به‌تدریج به آرامش و تواضع دست خواهیم یافت.

وقتی به این جایگاه در مسیر بهبودی می‌رسیم، شاهد تغییری خیره‌کننده در کیفیت روابط و ایمان‌مان هستیم. تمرین قدم دهم به ما کمک می‌کند پذیرش خود، خودآگاهی و صداقت بی‌قیدوشرط را در خودمان پرورش دهیم. می‌فهمیم که برای ریسک کردن و درس گرفتن از اشتباهاتمان تمایل بیشتری پیدا کرده‌ایم. به گونه‌ای زندگی می‌کنیم که وضعیت‌مان متعادل و آرامش‌مان پایدار بماند. ضمن قدردانی به‌خاطر آنچه که خداوند به ما داده است، قدم یازدهم را برمی‌داریم.

قدم یازدهم

❖ ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم

شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.

در قدم یازدهم، فعالیت‌های ما وقف ارتقای آگاهی روحانی و ارتباط بهتر با خدایمان می‌شود. با پیشرفت فرایند بهبودی، به این نتیجه می‌رسیم که قدرت برتر همیشه، حتی در دوران اوج اعتیاد، همراه ما بوده است. ما با طی کردن قدم‌های برنامه دوازده‌گانه میزان ارتباط آگاهانه خود با این قدرت برتر را افزایش می‌دهیم. وقتی به ارتباط آگاهانه با خداوند دست یافتیم، می‌توانیم خدا را در زندگی‌مان وارد کنیم تا درد ما را درمان کند، راه را به ما نشان دهد و ما را به شکلی که قبلاً غیرممکن به نظر می‌رسید تغییر دهد. ما در قدم یازدهم به دنبال تقویت این ارتباط آگاهانه هستیم. با این کار ارتباط روحانی ما به ابزاری تبدیل می‌شود که نه تنها اعتیاد جنسی‌مان را بهبود می‌بخشد، بلکه منبع روزانه ارشاد و قدرت ما خواهد شد.

قدرت برتری که به دنبال او هستیم دلسوز و یاری‌گر ما است. برای دستیابی به بهترین نتیجه از این قدم باید ایمان داشته باشیم که خیر ما همان چیز است که خدا برای ما می‌خواهد، هر چند که نتیجه را هنوز ندیده باشیم. شاید گهگاه باز هم سختی‌ها و سردرگمی‌ها به سراغمان می‌آیند، اما ایمان داریم که صلاح ما در خواست خداوند است و خداوند هرگاه که خود مصلحت بداند قدرت و دانش مورد نیازمان را به ما عطا خواهد کرد.

دعا و مراقبه دو کاری است که در این قدم انجام می‌دهیم تا ارتباط روحانی‌مان را تقویت کنیم. کیفیت ارتباط ما با خدا یا، به عبارت دیگر، رسیدن به عمق و غنای حیات روحانی هدف ما است و دعا و مراقبه ابزار رسیدن به این هدف هستند. صورت دعا و مراقبه ما تا حدود زیادی به عقاید شخصی ما به قدرت برتر بستگی دارد. تجربه راهنما و سایر دوستان در حال بهبودی را از این قدم جویا می‌شویم تا ما را از کمک و راهنمایی خود بهره‌مند کنند. آزادانه روشی را که برای‌مان بهتر است انتخاب می‌کنیم. آنچه که در اینجا مهم است حفظ و تقویت ارتباط با خدایمان است.

دعا برای بسیاری از ما به معنای صحبت کردن با خدا است. ما با چالش‌های زندگی به گونه‌ای درگیر می‌شویم که انگار تنها هستیم و باید به تنهایی مشکلاتمان را حل کنیم. باید این روش را کنار بگذاریم و افکار و احساساتمان را با قدرت برتر در میان بگذاریم. وقتی دعا می‌کنیم در واقع به خدا می‌گوییم «خدایا! این منم و اینها مشکلات من.» وقتی دردهایمان را به این شکل با خدا در میان می‌گذاریم از کنج انزوا خارج می‌شویم و می‌فهمیم که خدا به ما توجه دارد.

در ابتدا، دعا کردن برای برخی از ما خیلی راحت نبود. اغلب به این فکر می‌کردیم که دعا چیست و چگونه است و همین فکر مانع از دعا کردن ما می‌شد، اما یاد گرفتیم که نیازی نیست دعا شکلی رسمی به خود بگیرد یا با متن و آیین مذهبی خاصی در ارتباط باشد. می‌توانیم هنگامی که در ماشین یا حمام هستیم دعا کنیم. همین‌که آنچه را در ذهن داریم بر زبان بیاوریم کافی است. تمرین کمک‌مان می‌کند احساس راحتی بیشتری با دعا پیدا کنیم. پس از مدتی، دعا‌های ما گفت‌وگوی روزانه ما با خدا می‌شوند.

ما فهمیده‌ایم که روزانه دعا کردن در زمان‌های مشخص و همچنین هر زمان دیگری که نیاز به تقرب به خدا داریم بسیار مفید است. هنگام صبح دعا می‌کنیم که خداوند در مواجهه با چالش‌های روز به ما کمک کند. هنگام شب از او به‌خاطر زندگی‌مان و نعمت‌هایی که در طول بهبودی به ما عطا کرده است تشکر می‌کنیم. این دعاها به زندگی روزانه ما شکل می‌دهند و به یادمان می‌آورند که هیچ چیز مهم‌تر از رابطه با قدرت برتر نیست. علاوه بر این، هر زمان برنامه‌ریزی نشده دیگری نیز که بخواهیم یا نیاز داشته باشیم دست به دعا برمی‌داریم. هرگاه احساس کردیم به “واکنش شهوانی” متمایل شده‌ایم یا گرفتار موقعیتی سخت، از هر نوع آن، شده‌ایم، از خدا می‌خواهیم به ما شهادت بدهد و هدایت‌مان کند. با گذشت زمان متوجه می‌شویم که دعا کردن به عادت روزانه ما تبدیل شده است که نشان از اعتمادمان به قدرت برتر دارد.

اگر دعا را صحبت کردن با خدا فرض کنیم، مراقبه را می‌توانیم گوش دادن به خدا قلمداد کنیم. شروع مراقبه زمانی است که دغدغه‌های مان را کنار می‌گذاریم و بی‌آنکه به چیز دیگری فکر کنیم تمرکز می‌کنیم. زمانی را به خودمان اختصاص می‌دهیم؛ زمانی که در آن از کار، اطرافیان، تلویزیون و رسانه‌های دیگری که توجه ما را به خود جلب کنند خبری نیست. مدتی را به مراقبه اختصاص می‌دهیم و در این مدت درک خواست خداوند اولویت آگاهانه ما خواهد بود. در سکوت به بینشی می‌رسیم که در جای دیگر آن را نمی‌یابیم.

برخی از ما احساس می‌کنیم نمی‌توانیم مراقبه کنیم. ساکت نشستن و توجه کردن در بیشتر موارد برای ما کمی سخت است. علاوه بر این، ممکن است افکار و احساسات ناخوشایندی که از عمق روان ما بیرون می‌ریزند آزارمان دهند. باید با خودمان با ملایمت و حوصله برخورد کنیم تا به تدریج به آرامش و حضور قلب در مراقبه عادت کنیم. اگر صبور باشیم و به مراقبه ادامه دهیم، خواهیم دید که احساسات آزاردهنده نیز سرانجام از ما دور خواهند شد. هر تلاشی هر چند اندک برای کنار گذاشتن دغدغه‌ها و گوش‌سپاری قدمی رو به جلو به سمت خداوند است که ثمره آن را روزی برداشت خواهیم کرد. راه‌های زیادی برای مراقبه وجود دارد. در اینجا نیز در انتخاب راه آزاد هستیم و راهی را که برای مان بهتر است انتخاب می‌کنیم. برای مثال، می‌توانیم با خواندن کتب روحانی، با انجام یکی از تکنیک‌های کنترل ذهن، یا فقط با نشستن در

طبیعت به مراقبه بپردازیم. از هر روشی که استفاده کنیم، توجه خود را به خدایمان معطوف می‌کنیم و خود را برای پذیرفتن بصیرتی که خداوند به ما می‌دهد آماده می‌کنیم.

بسیاری از ما برای مراقبه به مطالعه می‌پردازیم و متونی را برای خواندن و تفکر انتخاب می‌کنیم که الهام‌بخش ما باشند. می‌توانیم به انتخاب خودمان از متون روحانی استفاده کنیم. همچنین می‌توانیم از کتاب‌های مراقبه روزانه بهره بگیریم. در این کتاب‌ها، متن کوتاهی برای هر روز سال در نظر گرفته شده است. برخی از ما متونی را برای مراقبه مطالعه می‌کنیم که به‌طور خاص برای اعضای برنامه دوازده‌گانه نوشته شده‌اند. پس از مطالعه آن‌ها، می‌توانیم مدتی را به تفکر درباره آنچه که خوانده‌ایم و نحوه ارتباط آن با زندگی امروزمان بگذرانیم.

برخی از ما حضور در طبیعت را نیز نوعی مراقبه می‌دانیم. ما عالم طبیعت را قدرتی برتر از خودمان می‌دانیم. آرامش را در نگاه کردن به ستاره‌ها و گوش سپردن به اقیانوس پیدا می‌کنیم. ارتباط با خدا از طریق طبیعت به ما بینشی عطا می‌کند و باعث می‌شود حضور خدا را به شکلی خاص حس کنیم.

برخی از ما شکل‌هایی از مراقبه را که برای آرامش ذهن هستند تمرین می‌کنیم. این تمرین‌ها را می‌توانیم در حالت نشسته یا راه رفتن انجام دهیم. نکته اصلی در اغلب این مراقبه‌ها تمرکز بر چیز ساده‌ای مانند تنفس است یا اینکه فقط ساکت می‌نشینیم و توجه خود را به خدایمان معطوف می‌کنیم و قلب‌مان را به روی فضل و حکمت الهی می‌گشاییم. برخی از روش‌های مراقبه با آیین‌های خاصی در ارتباط هستند و برخی دیگر به‌طور کامل شخصی و منحصر به فردند. هر روشی را هم که انتخاب کنیم، هدفمان آرام کردن ذهنمان است تا حضور خدا را درک کنیم و برای اثرپذیری از او آماده شویم.

قبل از رسیدن به قدم یازدهم تا حدودی از لذت ارتباط آگاهانه با خدا برخوردار شده‌ایم. همچنین، یاد گرفته‌ایم که از خدا بخواهیم به ما کمک کند و ما را از نعمت‌های روحانی همچون عقل، آرامش و شجاعت بهره‌مند سازد. با رسیدن به قدم یازدهم، این شیوه دعا کردن را کنار نمی‌گذاریم بلکه آنرا توسعه می‌دهیم. ما از نتایج خاصی که به دنبال آن هستیم دست برمی‌داریم و فقط از خدا می‌خواهیم ما را از خواست خود باخبر کند و قدرت عمل به خواست خود را به ما عطا کند. یاد می‌گیریم که دست از توقعاتمان از خدا برداریم و برای یکی کردن خواست خود با خواست خدا تلاش کنیم.

برداشتن این قدم به معنای توجه به هدف والاتر روحانی به جای تمرکز بر تمایلات شخصی است. یاد می‌گیریم که واقعیت بر اساس تمایلات نفس شکل نمی‌گیرد و سختی‌ها و ضررها همانند شادی و لذت بخشی از زندگی هستند. منظور ما این نیست که درخواست نعمت‌های روحانی یا درخواست کمک از خدا در مواجهه با چالش‌های زندگی را کنار بگذاریم. در واقع، با انجام اقدامات مربوط به قدم یازدهم سایر درخواست‌های ما از خدا پرمعناتر می‌شود. به این نتیجه می‌رسیم که

خواست خداوند برای ما از هر چیزی بهتر است. در نتیجه، درخواست‌های ما از خدا به جای خودخواهی رنگ سپاس و به جای ترس رنگ ایمان به خود می‌گیرند.

وقتی حس کردیم که خدا از ما چه می‌خواهد از او درخواست می‌کنیم قدرت انجام آنرا به ما عطا کند. برای عمل به خواست خدا نیازمند ایمان و قدرت هستیم، زیرا نمی‌توانیم همیشه نتیجه کارهایی را که از ما انتظار می‌رود پیش‌بینی کنیم یا همهٔ جوانب احتمالی این کارها را در نظر بگیریم. اعتقاد ما به اینکه خداوند صلاح ما را بهتر از خودمان می‌داند و اینکه در آینده چیزهای بیشتری آشکار خواهند شد در ضمن گذر از مراحل این قدم تقویت می‌شود. همچنین، به تدریج می‌پذیریم که خواست خداوند فقط منحصر به بهبودی ما از اعتیاد جنسی نیست و همهٔ بخش‌های زندگی‌مان را در بر می‌گیرد. اگر در هر بخش جدیدی از زندگی که در نظرمان آشکار می‌شود خواست خود را با خواست خداوند یکی کنیم، شاهد افزایش آرامش‌مان خواهیم بود.

فرصت جدیدی برای زندگی به ما داده شده است، فرصتی که چشم ما را به بعد روحانی زندگی باز می‌کند، درحالی‌که به‌هیچ‌وجه فکر نمی‌کردیم رسیدن به چنین بعدی برایمان امکان‌پذیر باشد. برای به اشتراک گذاشتن آنچه که به دست آورده‌ایم و برای کمک به دیگران در مسیر بهبودی از خود اشتیاق نشان می‌دهیم. حس قدردانی باعث می‌شود به دنبال فرصت خدمت به خداوند و دوستان معتادمان بگردیم. با دنبال کردن این مسیر، به قدم دوازدهم می‌رسیم.

قدم دوازدهم

❖ با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، ما کوشیدیم این پیام را به معتادان جنسی برسانیم و

این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوردیم.

در پیش گرفتن این برنامه ما را به بیداری روحانی می‌رساند. رابطه با خدای مان به بخش ضروری زندگی مان تبدیل می‌شود. با پشت سر گذاشتن قدم‌های برنامه، تفکر و عمل بر اساس ترس، شرم و انزوا را کنار می‌گذاریم و یاد می‌گیریم که به هدایت و مراقبت قدرت برتر تکیه کنیم. روزی که وارد انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شدیم، شاید به جز کنار گذاشتن "واکنش شهوانی" به چیز دیگری فکر نمی‌کردیم، اما هر یک از قدم‌های این برنامه تغییری اساسی در دیدگاه ما، از خودسواسی و کنترل تا تسلیم و پذیرش، ایجاد می‌کند. هوشیاری جنسی و رشد روحانی با هم ارتباط نزدیکی دارند. بیداری روحانی در برخی از ما به شکل افزایش ناگهانی و چشمگیر آگاهی مان تجلی پیدا می‌کند. در برخی دیگر این فرایند کند و تدریجی است و تا زمانی که به تغییرات ایجادشده فکر نکنیم ممکن است متوجه بیداری روحانی مان نشویم. تجربه‌ها مختلف هستند، اما برخی جنبه‌های بیداری میان بسیاری از ما مشترکند. بسیاری از ما متوجه شکل‌گیری تواضعی عمیق در خودمان می‌شویم که به ما امکان می‌دهد در هنگام نیاز از دیگران کمک بگیریم و به دیگران کمک کنیم. متوجه می‌شویم که کمتر درمورد دیگران قضاوت می‌کنیم، برای کنار گذاشتن نفرت‌ها آمادگی بیشتری داریم و وقتی اشتباهی از ما سر می‌زند خطای خود را می‌پذیریم. برای دوباره ساختن روابطی که خراب‌شان کرده‌ایم تلاش می‌کنیم. تصمیم می‌گیریم به همراهی کسانی که به ما احترام می‌گذارند، دلسوزمان هستند و با ما خوش‌رفتارند ادامه دهیم. به تدریج زندگی معنای رشد، تغییر و تحول پیدا می‌کند. حس تعلق، صمیمیت و دوستی واقعی در ما بیشتر می‌شود. سعی می‌کنیم برای هدف واقعی مان که همان خواست خداوند است زندگی کنیم.

در قدم دوازدهم با خدمت کردن به دیگران از بیداری روحانی مان بهره می‌گیریم. بیداری روحانی با مسئولیت، میل و نیاز به یاری سایر معتادان جنسی همراه است. همان‌طور که ما از کمک بی‌چشم‌داشت دیگران برخوردار شده‌ایم، باید سایر معتادان جنسی را نیز از کمک خود بهره‌مند کنیم. عشق بی‌ریا و حس شکرگذاری ما را به یاری دیگران وامی‌دارد، البته این یاری برای هوشیاری جنسی و رشد روحانی خود ما نیز ضروری است. رساندن پیام برنامه به سایر دوستان معتادمان، همان‌طور که به بهبودی آن‌ها کمک می‌کند، برای حفظ بهبودی خودمان نیز اهمیت دارد.

پیام ما ساده اما عمیق است: بهبودی از اعتیاد جنسی با در پیش گرفتن برنامه دوازده قدمی معتادان جنسی گمنام (SAA) امکان پذیر است و دنبال کردن این برنامه بیداری روحانی را به همراه دارد. هر یک از ما با دانشی که از کار با این برنامه به دست آورده ایم، و نه با ایده ها و فرضیه های برگرفته از تجربه دیگران، این پیام را به دیگران منتقل می کنیم. ما متخصص نیستیم. همه ما معتادان جنسی هستیم که صادقانه تجربه خود را با همدیگر به اشتراک می گذاریم. قدرت ما در تجربه ما نهفته است. ما آنچه را که می دانیم به دیگران می گوییم: اینکه چه شد به اینجا رسیدیم و اینکه برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) چه کمکی به ما کرده است.

وقتی پیام را خودمان مستقیم به سایر معتادان جنسی منتقل می کنیم، ارتباطی میان ما برقرار می شود که افراد غیرمعتاد از برقراری آن با معتادان جنسی ناتوانند. صحبت ما بر اساس تجربه است. ما فهمیده ایم که تعریف داستان زندگی مان یکی از بهترین شیوه های انتقال پیام برنامه است. از اعتیاد جنسی مان می گوییم؛ از درد، غم، رنج و ناامیدی های مان می گوییم؛ می گوییم که برای متوقف کردن و کنترل اعتیادمان چه کردیم و چطور با شکست روبه رو شدیم؛ می گوییم که چطور از اداره زندگی مان عاجز شدیم؛ چطور اعتیادمان باعث رنج و درد خودمان و دیگران شد و اینکه در نهایت چطور توانستیم از اعتیاد رها شویم. با نقل داستان زندگی مان نشان می دهیم که کاملاً وضعیت دیگران را درک می کنیم و با شرح داستان بهبودی مان به آن ها امید می دهیم و نشان می دهیم که برای رها شدن از اعتیاد همیشگی مان راهی هست.

راه های بسیار دیگری نیز برای انتقال این پیام وجود دارد. هر کاری که برای انتقال پیام برنامه به سایر معتادان جنسی انجام دهیم با روح قدم دوازدهم سازگار است. می توانیم با حضور منظم در جلسات شروع کنیم. حضور ما فضایی را به وجود می آورد که دیگران می توانند در آن پیام بهبودی برنامه را به دیگران برسانند بی آنکه خودمان حرفی زده باشیم. این کار از آنچه که فکر می کنیم مهم تر است، چراکه بسیاری از جلسات به دلیل عدم حضور ما کمرنگ شده اند. اگر تازه وارد برنامه شده ایم، می توانیم در برنامه ریزی برای برگزاری جلسات و نظافت پس از هر جلسه شرکت کنیم. بدون توجه به میزان تجربه ای که در زمینه بهبودی داریم، همیشه به شیوه ای می توانیم کمک کنیم.

هر اقدام تشویقی، حمایتی یا هر خدمتی که انجام می دهیم زمینه انتقال پیام برنامه را به سایر دوستان معتادمان فراهم می کند. می توانیم جلسه ای را راه بیندازیم و در جایی که از گروه های معتادان جنسی گمنام (SAA) خبری نیست به دیگران کمک کنیم. می توانیم بعد از جلسه با معتادی صحبت کنیم و پیام برنامه را به صورت خصوصی به او برسانیم یا می توانیم در گروه یا مجموعه ای بزرگتر خدمت کنیم و با اختصاص وقت و استعداد خود خدمات مختلفی را به انجمن ارائه دهیم. همچنین، می توانیم جلسات مان را به جامعه معرفی کنیم یا برنامه فعالیت های انجمن را بچنینیم.

پذیرفتن نقش راهنما یکی از بهترین شیوه‌های کمک مستقیم و مؤثر به سایر اعضا است. همراه با کسانی که راهنمای‌شان شده‌ایم برنامه دوازده‌قدمی را قدم به قدم به پیش می‌بریم و آنچه را که از راهنماهای خودمان یاد گرفته‌ایم به آن‌ها انتقال می‌دهیم. در آخر، با ذکر تجربه خود پیام برنامه را منتقل می‌کنیم. با به کار گرفتن روش‌های جدید عمل و درون نگری، مؤثر بودن برنامه را نشان می‌دهیم و به افرادی که به دنبال زندگی جدیدی هستند امید می‌دهیم. از قدرت برتر می‌خواهیم به ما در رساندن پیام بهبودی برنامه به دیگران کمک کند تا بتوانیم وسیله‌ای برای ابراز عشق و حکمت خداوند به دیگران باشیم.

با هر روشی که خدمت کنیم آنچه که به دست می‌آوریم از آنچه که عطا می‌کنیم بسیار بیشتر است. اول و مهم‌تر از همه اینکه طبق تجربه ما کار با دیگران پرهیزکاری ما را حفظ می‌کند. با خدمت به سایر معتادان جنسی، هوشیاری جنسی‌مان را، که دستاوردی بسیار گران‌بهاست، حفظ می‌کنیم و دستاوردهای بسیار دیگری نیز نصیب‌مان می‌شود. با این کار انزوا و خودمحوری اعتیاد را در هم می‌شکنیم. با نشان دادن بزرگ‌منشی، عشق به دیگران و تواضع رشد می‌کنیم. روابط تازه‌ای که با دیگران برقرار می‌کنیم باعث حفظ و شکوفایی ما می‌شوند، و در آخر اینکه با اختصاص بخشی از توانایی خود برای هدفی ارزشمند، احساس شادی و رضایت خواهیم کرد.

قدم‌های برنامه بیان‌گر اصول روحانی هستند، اصولی که می‌توانیم آن‌ها را در همه جنبه‌های زندگی‌مان به کار ببریم. صداقت، اشتیاق، شجاعت، بخشش، مسئولیت‌پذیری، قدرشناسی و ایمان نام‌هایی هستند که ما روی اصول روحانی می‌گذاریم، اصولی که به تدریج ما را در مسیر زندگی هدایت خواهند کرد. با پیش‌روی در مسیر برنامه و ایجاد رابطه‌ای آگاهانه با خدای‌مان، این اصول را در درون‌مان خواهیم یافت (اصولی که همیشه مانند هدیه‌ای باز نشده در درون ما منتظر بودند تا روزی برای دریافت آن‌ها آماده شویم). باز کردن این هدایا بیداری روحانی ما را به دنبال دارد. استفاده روزانه از این هدایا، روحانیت‌مان را برقرار و روند بهبودی‌مان را تقویت می‌کند. در قدم دوازدهم، به دنبال استفاده آگاهانه از این اصول روحانی در زندگی‌مان هستیم، اصولی که هدف آن‌ها فقط حفظ هوشیاری جنسی نیست (هر چند از این نظر همیشه مهم هستند)، بلکه آن‌ها نوری هستند که ما را در همه فعالیت‌های‌مان راهنمایی می‌کنند.

به کارگیری اصول روحانی در زندگی یعنی به کارگیری اصول برنامه در خانه، محل کار و هر جای دیگری که برای هدفی مشترک کنار دیگران جمع می‌شویم. همزمان با رشد هر چه بیشتر روحانیت می‌توانیم فرصت خدمت به دیگران را تقریباً در هر موقعیتی پیدا کنیم. نزدیک‌ترین روابط ما حس صداقت، دلسوزی و همدلی ما را بیش از هر چیز دیگری به چالش می‌کشند، اما معمولاً بهره ما از این چالش‌ها بیش از انتظارمان است. خواهیم دید که اصول روحانی می‌توانند ما را در گذر

از چالش‌های روزانه زندگی هدایت کنند و باعث شوند حتی با چیزهایی مانند خسران، اندوه و مرگ با بردباری و بزرگواری روبه‌رو شویم. آنچه که در این برنامه به دست می‌آوریم نقشهٔ راه ما برای زندگی خوب و موفق است و می‌توانیم با این نقشه با هر چه که پیش آید روبه‌رو شویم.

با در پیش گرفتن روزانهٔ این برنامه بهبودی‌مان را حفظ می‌کنیم و فراموش نمی‌کنیم که اگرچه نمی‌توانیم بی‌نقص باشیم، اما می‌توانیم روزمان را با شادی به پایان برسانیم. بی‌آنکه نیازی به تغییر یا سرکوب احساسات‌مان باشد، می‌توانیم زندگی را بر حسب شرایط به پیش ببریم. اگر به زندگی بر اساس اصول روحانی ادامه دهیم، آرامش و هوشیاری ما بیشتر خواهند شد. از نعمت زندگی همراه با همدلی و صداقت لذت خواهیم برد. هر جا که نیاز داریم از دیگران درخواست کمک می‌کنیم و هر روز عشق و قدرشناسی خود را به آن‌ها ابراز می‌کنیم. می‌فهمیم آنچه که در زندگی تجربه کرده‌ایم ما را برای خدمت به دیگران یاری می‌کند. یاد می‌گیریم که دنیا بسیار امن‌تر از آن چیزی است که پیشتر فکر می‌کردیم، چون خدای مهربانی هست که همیشه به ما توجه دارد.

فصل چهارم: زندگی در دوران بهبودی

ابزار بهبودی

برنامه معتادان جنسی گمنام (SSS) راه‌حلی روحانی برای اعتیاد جنسی ارائه می‌دهد. اساس همه جنبه‌های برنامه ما یافتن قدرتی فراتر از قدرت خودمان است، قدرتی که برای رسیدن به زندگی سالم و پربار و رهایی از رفتار جنسی اعتیادی به ما کمک کند. با گذشت زمان و تداوم پرهیز از رفتارهای مدار داخلی می‌بینیم که شدت و تعداد دفعات تمایل‌مان برای “واکنش شهوانی” کمتر می‌شود. حس اجبار عملی از ما دور می‌شود و به انتخاب خودمان رفتار می‌کنیم. همچنین، از وسواس فکری جنسی راحت می‌شویم و خدا را به‌خاطر رهایی از اعتیادی که فکر نمی‌کردیم روزی از آن فاصله بگیریم شکر می‌گوییم.

هوشیاری جنسی نعمتی است که رسیدن به بسیاری از نعمت‌های روحانی دیگر را برای ما ممکن می‌کند، اما هوشیاری جنسی درمان نیست. باید تواضع‌مان را حفظ کنیم و به تمرین روزانه برنامه ادامه دهیم تا از نظر جنسی هوشیار بمانیم و از نظر روحانی ارتقا پیدا کنیم. نباید با خودپسندی و غفلت ورزیدن هوشیاری خود را به خطر بیاندازیم. حفظ آرامشی که به آن دست یافته‌ایم نیاز به ارتباط آگاهانه و روزانه با خدایمان دارد. پس باید با تمرین آن دسته از اصول روحانی که در دوره بهبودی یاد گرفته‌ایم، ارتباط خود را حفظ کنیم. انگیزه ما برای ورود به انجمن معتادان جنسی گمنام (SSS) کنار گذاشتن “واکنش شهوانی” بود. با پشت سر گذاشتن قدم‌ها به پرهیزکاری و پاکی مورد نظرمان رسیدیم، اما آنچه که در حقیقت به دست آوردیم بسیار ارزشمندتر بود: ما در این برنامه به زندگی کاملاً جدیدی بر پایه اصول روحانی دست یافتیم. سفر ما در مسیر بهبودی تا پایان عمر ادامه خواهد یافت.

ما در این سفر روند بهبودی را با تعهد دنبال می‌کنیم و برنامه دوازده‌گانه را در اولویت کارهایمان قرار می‌دهیم، چون می‌دانیم که هر کاری جز این ما را در معرض خطر قرار می‌دهد. یاد می‌گیریم که در جلسات با ذهنی پذیرا به حرف‌های دیگران گوش دهیم. به تدریج، دیگر به این فکر نمی‌کنیم که خواهان چه تغییراتی هستیم و آغوش خود را به روی تغییراتی که قدرت برتر به صلاحمان می‌داند می‌گشاییم. یاد می‌گیریم هر کاری را که لازم است برای بهبودی‌مان انجام دهیم، چون ما ارزش بهبود یافتن را داریم.

صداقت کامل از اصول مهمی است که برنامه ما بر آن پایه‌گذاری شده است. بدون صداقت نمی‌توان هوشیار ماند. ما نزد راهنما، و همین‌طور در جلسات، صداقت نشان می‌دهیم. صادقانه می‌گوییم که هستیم، چه کارهایی کرده‌ایم، چه باعث شده است به اینجا برسیم و حالا در حال انجام چه کاری هستیم. با صداقت می‌توانیم به عزت‌نفس برسیم و در نهایت جایگاه خود را در دنیا و در همه روابطمان پیدا کنیم. دروغ نمی‌گوییم و خیانت نمی‌کنیم، حتی اگر عواقب آن‌ها دامن‌گیرمان شوند. یاد می‌گیریم، حتی در موقعیت‌هایی که گرفتار خواهیم شد، دروغ نگوییم و فریب ندهیم. مسئولیت کارها و زندگی‌مان را می‌پذیریم. با ایمان زندگی می‌کنیم، ایمان به اینکه خدا برای ما کافی است و برای نجات نیازی به ریا نداریم.

علاوه بر قدم‌های دوازده‌گانه، ابزارهای بسیار دیگری نیز وجود دارند که برای رهایی از اعتیاد جنسی مفید هستند. ابزار به کاری گفته می‌شود که به بهبودی ما کمک می‌کند و سایر معتادان جنسی توانسته‌اند با موفقیت از آن سود ببرند. در استفاده از هر ابزار جدیدی از خودمان صداقت، روشن بینی و تمایل نشان می‌دهیم و به تجربه، توان و امید اعضای انجمن اعتماد می‌کنیم تا همان‌طور که دیگران از این ابزارها سود برده‌اند، ما نیز سود ببریم. در اینجا، برخی از ابزارهای متداول را که برای ما مفید بوده‌اند معرفی می‌کنیم؛ البته، غیر از این‌ها ابزارهای بسیار دیگری نیز وجود دارند.

تجربه به ما نشان داده است که هر گاه دست به کار شویم در مسیر بهبودی پیشرفت می‌کنیم. درک اعتیاد از بسیاری جهات به ما سود می‌رساند، اما در نهایت نمی‌توانیم با فکر خودمان راه‌حل مشکل‌مان را پیدا کنیم. به هر حال، چیزی که از همان ابتدا باعث گرفتاری ما شده است فکر خودمان بوده است. پس به جای فکر کردن دست به کار می‌شویم. در جلسات شرکت می‌کنیم. هرگاه احساس کردیم به “واکنش شهوانی” متمایل شده‌ایم یا احساس کردیم قدم‌هایمان سست شده است با یکی از اعضای انجمن صحبت می‌کنیم. از حضور در مکان‌ها و موقعیت‌هایی که با رفتارهای اعتیادی ما ارتباط دارند اجتناب می‌کنیم. برای خود راهنما انتخاب می‌کنیم. پیام انجمن معتادان جنسی گمنام (۱۲) را به دیگران منتقل می‌کنیم، در فعالیتهای انجمن شرکت می‌کنیم، برای بهبودی دیگران تلاش می‌کنیم و همزمان به خودمان نیز کمک می‌کنیم.

همان‌طور که برنامه را به پیش می‌بریم، آگاهی ما از نحوه عملکرد فرایند اعتیاد بیشتر می‌شود. ارتباط دادن رفتارمان با عواقب احتمالی آن یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که به دست می‌آوریم. هر گاه به “واکنش شهوانی” متمایل می‌شویم، کم‌کم خیال‌ها به سراغمان می‌آیند و روی تمایلات اعتیادیمان تمرکز می‌کنیم. به این ترتیب، از عواقب احتمالی کارهایمان غافل می‌شویم. در فرآیند بهبودی، یادآوری نتایج احتمالی واکنش‌های شهوانی را تمرین می‌کنیم. احساسی را که بعد از “واکنش شهوانی” خواهیم داشت، هزینه‌ای را که برای “واکنش شهوانی” می‌پردازیم، آنچه که به‌خاطر این “واکنش شهوانی” از دست می‌دهیم و آسیبی را که ممکن است به دیگران وارد شود به یاد می‌آوریم. به‌طور معمول، به کمک دیگران نیاز داریم

تا در این کار موفق شویم. به همین دلیل، یاد می‌گیریم که هنگام تمایل به “واکنش شهوانی” با راهنما یا یکی از اعضای انجمن ارتباط برقرار کنیم. معتادان دیگر می‌توانند ما را سرب‌راه کنند. آن‌ها در مسیر بهبودی از ما حمایت می‌کنند و عواقب بازگشت به “واکنش شهوانی” را به ما گوشزد می‌کنند.

اغلب ما برای باخبر کردن یکی دیگر از اعضای انجمن از فعالیت‌هایمان معمولاً از تلفن استفاده می‌کنیم. همچنین، در زمانی که تحت فشار اعتیاد قرار گرفته‌ایم، از تلفن برای برقراری ارتباط با اعضای انجمن استفاده می‌کنیم. برخی از ما به خودمان قول داده‌ایم که هر گاه احساس لغزش کردیم یا در فکر “واکنش شهوانی” غرق شدیم یا وسوسه‌هایمان بروز پیدا کردند با یکی از دوستان‌مان در انجمن تماس بگیریم. گاهی اوقات، همین که یک نفر حال‌مان را بپرسد و پای حرف‌هایمان بنشیند برای فاصله‌گیری از “واکنش شهوانی” کافی است. به این ترتیب، خیلی زود خواهیم فهمید که چه چیزی آزارمان می‌دهد و در آن هنگام است که تمایل به “واکنش شهوانی” معمولاً رنگ می‌بازد.

مطالعه کتاب‌های بهبودی یکی دیگر از ابزارهای مهم این برنامه است. این کتاب‌ها برای آموزش، انگیزه دادن و الهام گرفتن ما مهم هستند. با خواندن متون انجمن معتادان جنسی گمنام (NA) یاد می‌گیریم که چگونه هوشیاری خود را حفظ کنیم و برنامه‌ای را که برای بهبودی‌مان مناسب است در پیش گیریم. شناختی که ما به‌طور اختصاصی از بیماری و انجمن‌مان پیدا می‌کنیم به تقویت حس تعلق و حفظ تعهدی می‌انجامد که برای بهبودی از اعتیاد جنسی به آن نیاز داریم. برخی از ما از متون متفرقه با موضوع مشابه نیز بهره می‌گیریم یا مطالبی را که سایر انجمن‌های دوازده‌قدمی منتشر می‌کنند مطالعه می‌کنیم. این متون درک عمیق‌تری از بیماری ما به دستمان می‌دهند و دید ما را درخصوص نحوه عملکرد برنامه‌های بهبودی می‌گسترانند.

بسیاری از ما از ابزار مرزگذاری استفاده می‌کنیم. مرز محدودیتی است که ما برای رفتارهایمان در نظر می‌گیریم. وقتی تصمیم می‌گیریم که رفتار مشکل‌آفرینی را ترک کنیم، می‌توانیم دور آن را خط بکشیم. برای مثال، ممکن است دور رانندگی در مناطقی که محل “واکنش شهوانی” ما بوده‌اند خط بکشیم. اگر با عشق‌بازی یا حرف‌های جنسی وسوسه‌کننده مشکل داریم، می‌توانیم دور جوک‌های جنسی یا عشق‌بازی با دیگران را خط بکشیم. اگر کودکان از نظر جنسی برایمان جذاب هستند یا کودکانی را مورد آزار جنسی قرار داده‌ایم، دور تنها ماندن با کودکان یا عبور از مقابل مدرسه‌ها و محل بازی کودکان خط می‌کشیم. هدف از این مرزگذاری‌ها حفظ ایمنی خودمان و دور ماندن از موقعیت‌هایی است که باعث واکنش شهوانی‌مان می‌شوند.

محدودیت‌هایی نیز که در تعامل با نزدیکان مان وضع و حفظ می‌کنیم ممکن است بخشی از این مرزگذاری‌ها باشند. یاد می‌گیریم به دیگران بگوییم که انتظار چه رفتاری را از آن‌ها داریم و اینکه چه رفتاری برای ما قابل قبول و چه رفتاری غیرقابل قبول است. اگر مسئولیت ایجاد و حفظ مرزهای سالم را در روابطمان نپذیریم، ممکن است نفرت‌ها ما را گرفتار کنند یا در لباس قربانی ظاهر شویم. قرار گرفتن در جایگاه قربانی این خطر را دارد که حس استحقاق برای “واکنش شهوانی” پدید می‌آید. راهنما به ما کمک می‌کند مرزها را به درستی ترسیم کنیم و در مقابل این مرزها مسئولیت‌پذیر باشیم. برخی از ما از ابزار گزارش‌نویسی برای شناسایی و بیان احساسات، دور شدن از وسواس‌های فکری، ثبت پیشرفت و رسیدن به یک راه حل معقول استفاده می‌کنیم. گاهی اوقات درباره موضوع خاصی می‌نویسیم یا از مشکلی که با آن دست به گریبان هستیم یادداشت برمی‌داریم. با این کار، افکار و احساساتمان نظم می‌گیرند. وقتی احساس سردرگمی می‌کنیم، با نوشتن سعی می‌کنیم افکارمان را سروسامان بدهیم. نوشتن مانع از آن می‌شود که به وسواس فکری گرفتار آییم. خود عمل نوشتن ذهن را آرام می‌کند. نوشتن، اگر روزانه باشد، به ما کمک می‌کند ارتباطمان را با احساساتمان، با مسائلی که آزارمان می‌دهند، و با چالش‌هایی که در زندگی با آن‌ها مواجه هستیم حفظ کنیم.

با گذشت زمان، یادداشت‌های ما مسیر پیشرفت‌مان را نشان می‌دهند. می‌توانیم به یادداشت‌های قدیمی مان نگاه کنیم و ببینیم با چه مشکلاتی درگیر بوده‌ایم. می‌توانیم ببینیم چگونه چیزهایی که مایه ترس مان بودند اغلب موارد اصلاً اتفاق نیفتادند. می‌توانیم پیشرفت‌مان را در زمینه بهبودی ببینیم و شاهد تغییراتی باشیم که، دور از نظر ما، در رفتار و دیدگاه‌مان رخ داده‌اند، چراکه چنین تغییراتی پیچیده هستند و در بلندمدت رخ می‌دهند.

گستراندن خلاقیت به ما کمک می‌کند هنرمان را نشان دهیم و به بهبودی برسیم. ما به شکل‌های مختلفی خودمان را بروز می‌دهیم. ممکن است ساز بزنیم، شعر بنویسیم، نقاشی کنیم، برقصیم، رسم کنیم یا شاید به آشپزی، باغبانی و یا تزئین روی بیاوریم. برخی از ما خلاقیت را به بهانه اینکه از توانایی لازم برخوردار نیستیم یا وقت نداریم کنار گذاشته بودیم. دوران بهبودی، خلاقیت خود را باز می‌یابیم. بسیاری از ما فعالیت‌های خلاقانه و هنری‌مان را در مدار بیرونی قرار می‌دهیم. بسیاری از ما نیاز به بهبودی جسمی، روحی و عاطفی داریم. مراقبت بهتر از بدن یکی از کارهایی است که در گذشته از خودمان دریغ کرده‌ایم و باید آنرا جبران کنیم. برای مثال، باید بهتر غذا بخوریم، به دکتر و دندان‌پزشک مراجعه کنیم یا ورزش کنیم. ورزش کردن راهی برای کاهش اضطراب، برقراری رابطه‌ای جدید با بدن مان و بهره‌مند شدن از لذت‌های جسمی غیرجنسی است.

ابزارها و پیشنهادهای بسیار دیگری نیز وجود دارند که طی سالیان از معتادی به معتاد دیگر منتقل شده‌اند. برخی از این سنت‌های غیررسمی (ابزارها و پیشنهادهای) در مثل‌ها و شعارهای گوناگون مرتبط با بهبودی نمود یافته‌اند که برای مثال می‌توان به این موارد اشاره کرد: «در گرسنگی، خشم، تنهایی و خستگی کمک بخواه»، «خود را رها کن و خدا را دریاب» (اصل تسلیم)، «پیشرفت آری، کمال نه». در هنگام مواجهه با موقعیت‌های سخت تکرار این مثل‌ها بسیار مفید خواهد بود. «فقط برای امروز» شعاری است که یکی از حقایق اساسی برنامه ما را بیان می‌کند. ما به جای اینکه به فکر آینده و روزهای بعد باشیم تمرکز خود را روی حفظ هوشیاری جنسی امروزمان می‌گذاریم و دیگر نگران فردا و باقی زندگی‌مان نیستیم. تمرکز روی امروز به ما کمک می‌کند خودمان را نشان دهیم و به زندگی‌مان پردازیم و با ایمان به اینکه توجه خدا برای آینده‌مان کافی است فردا را به او وامی‌گذاریم.

تجربه مراقبت خدا و مراقبت و محبت اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) نشان از اهمیت مهربان بودن با خودمان دارد. ما ستمی را که اعتیاد بر ما روا داشته است خوب می‌شناسیم. مهربانی اما چیز دیگری است. ما با مراقبت صحیح از خودمان، اطمینان از برطرف شدن نیازهایمان و وارد نیاموردن فشار بیش از حد به خودمان مهربانی را ارزانی خویش می‌داریم. ما خودمان را به خاطر اشتباهات حال و گذشته می‌بخشیم و تغییرات مثبت زندگی‌مان را می‌پذیریم. یاد می‌گیریم که به جای تنبیه خودمان را تأیید کنیم و دوست داشته باشیم. ما به خودمان اجازه می‌دهیم عواطف بشری را به‌طور کامل تجربه کنیم.

ممکن است گاهی با سختی‌ها و شکست‌هایی روبه‌رو شویم. ممکن است عواقب دردناک رفتار گذشته آزارمان دهد یا درد تغییرات جدید را تجربه کنیم. نباید تسلیم شویم. با استفاده از ابزارها و به کار گرفتن اصول روحانی‌ای که آموخته‌ایم، می‌توانیم بدون «واکنش شهوانی» از این درد عبور کنیم و به آرامش برسیم. معجزه‌رهایی از اعتیاد جنسی به واقعیتی تبدیل می‌شود که هر روز آن را به چشم خواهیم دید.

ترک مصرف و لغزش

دست یافتن به پرهیزکاری بلندمدت با برنامه معتادان جنسی گمنام (□□□) امکان پذیر است. می توانیم با لطف خداوند رهایی از رفتار جنسی اعتیادی را تجربه کنیم. این طور نیست که فقط تعداد دفعات “واکنش شهوانی” ما کمتر شود یا اینکه رفتارهای بدترمان متوقف شوند و بقیه آن ها ادامه پیدا کنند. ما با سپری کردن روزها و ماه ها و سال ها به تدریج همه رفتارهای مدار داخلی مان را یکی یکی ترک می کنیم. اغلب ما معجزه رهایی از این رفتارها را هر روز می بینیم و رسیدن به این پاکی برای همه ما امکان پذیر است.

اغلب ما با کنار گذاشتن رفتارهای جنسی اعتیادی دوره ای از انقلاب شدید عاطفی و فشار جسمی را تجربه می کنیم. ما این حالت را «ترک»¹ می نامیم. خاطرات، عواطف و احساسات جسمی نیرومندی بر ما هجوم می آورند. تغییرات خلقی شدید، درد جسمانی، خشم، اضطراب، افسردگی، خستگی، بد خوابی، کابوس و رؤیاهای “واکنش شهوانی” سایر نشانه های ترک هستند.

در جریان ترک، تمایل شدیدی به ادامه “واکنش شهوانی” و توقف ناراحتی مان داریم. ممکن است بارها با وسوسه مصرف و پشت کردن به بهبودی روبه رو شویم یا ناخواسته به سمت رفتارهای جنسی جدیدی کشیده شویم، رفتارهایی که تا پیش از این به هیچ وجه فکر نمی کردیم توجه ما را به خود جلب کنند، اما می دانیم که با “واکنش شهوانی” فقط فرایند ترک را طولانی تر می کنیم، فرایندی که به هر حال باید با آن روبه رو شویم.

کسی نمی تواند فرایند ترک را به جای ما طی کند یا اینکه ما را از درد این فرایند کاملاً برهاند. البته در گذر از این مرحله، راهنما و سایر اعضای برنامه به ما کمک خواهند کرد. در طول دوره ترک، از ما خواسته می شود که ارتباط منظم خود را با بقیه افراد از طریق تماس تلفنی، حضور در جلسات و انجمن حفظ کنیم. همچنین باید با خودمان مهربان باشیم و به نیازهای مان در زمینه خودمراقبتی، آسایش، ایمنی، رشد، استراحت، ورزش و تمجید احترام بگذاریم.

اگر دوره ترک مصرف را می گذرانیم، باید اطمینان داشته باشیم که این حالت گذرا است. بسیاری از ما که به پرهیزکاری و پاکی بلندمدت رسیده ایم، به شکلی با ترک مصرف روبه رو شده ایم و پس از پشت سر گذاشتن موفقیت آمیز آن، به مراتب

¹ withdrawal

شادتر و سالم‌تر شده‌ایم. پس از آنکه در دورهٔ بهبودی به هر یک از سطوح تسلیم می‌رسیم، فرایند ترک را به نوعی تجربه می‌کنیم. ما ایمان داریم که قدرت برتر در این مرحله ما را هدایت خواهد کرد و در طول مسیر مراقبمان خواهد بود.

بسیاری از ما معتادان جنسی برای پرهیز از رفتارهای اعتیادی با چالش‌های سختی روبه‌رو می‌شویم. برخی از ما سایر برنامه‌های دوازده‌گانه ترک اعتیاد را برای رسیدن به بهبودی گذرانده‌ایم و به این نتیجه رسیده‌ایم که پرهیز از رفتار جنسی اعتیادی در مقایسه با پرهیز از الکل و مواد سخت‌تر است. وسواس فکری جنسی در درون و همیشه موجود است و نیازی به پیدا کردن و بلعیدن مواد شیمیایی نشاط‌آور ندارد. علاوه بر این، رفتارهای جنسی اعتیادی تنوع بسیار گسترده‌ای دارند که با گذشت زمان تغییر می‌کنند و تبدیل می‌شوند. بیماری ما قوی، موزی و چندوجهی است و در عمق جان ما نقش بسته است. بنابراین، عجیب نیست که بسیاری از ما گاهی دچار لغزش² شویم.

لغزش یعنی انجام کاری که در برنامه شخصی خود آنرا رفتار جنسی اعتیادی یا “واکنش شهوانی” تعریف کرده‌ایم. لغزش، با توجه به مدارهای سه‌گانه، به معنای پرداختن به رفتارهایی است که آن‌ها را در مدار داخلی قرار داده‌ایم. از این رو، استفاده از مدارهای سه‌گانه یا هر ابزار دیگری که پرهیزکاری و تعریف پاکی را به‌طور دقیق برای‌مان مشخص کند امری حیاتی است. با این کار می‌فهمیم که چه موقع دچار لغزش شده‌ایم و چه موقع نه. وجود تعریف‌های واضح یاری‌مان می‌دهد تا میزان پیشرفت‌مان را ببینیم، اما فقدان تعریف‌های واضح راه را برای انکار و توجیه باز می‌گذارد و مانع از پیشرفت می‌شود.

شکست جایی در این برنامه ندارد. ما اعضایی را که دچار لغزش می‌شوند قضاوت نمی‌کنیم، چون می‌دانیم که هیچ‌یک از ما قدرت رویارویی با این بیماری را نداریم، اما هنگامی که عقب‌نشینی کردیم باید فوراً به مسیر بهبودی برگردیم. نباید اشتباه‌مان را به رفتاری خودویرانگر تبدیل کنیم. ما اغلب هنگام لغزش از خودمان خجالت می‌کشیم. قدرت اعتیادمان در هنگام ترک مصرف باز می‌گردد و فکر اینکه باید خودمان را با مصرف ارضا کنیم مشغول‌مان می‌کند، اما فهمیده‌ایم که چنین تفکری در نتیجهٔ اعتیاد و حس شرم شکل می‌گیرد و می‌دانیم که تمایلات اعتیادی ما سیری‌ناپذیر هستند. پس به جای مصرف کردن، در یکی از جلسات معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت می‌کنیم، جایی که با آغوش باز پذیرای ما هستند. مهم نیست که کارمان چقدر بد بوده است یا چقدر از “واکنش شهوانی” ما گذشته است. مهم نیست که تا چه حد احساس شکست داریم. در هر موقعیتی که هستیم می‌توانیم همین امروز به پرهیزکاری و پاکی برسیم. آنچه که باید انجام دهیم اولویت دادن به استفاده از ابزارهای برنامه و کمک خواستن از قدرت برتر و دوستانمان است.

² relapse

لغزش فرصتی به ما می‌دهد تا عملکردمان در برنامه را بررسی کنیم. برای مثال، می‌توانیم سؤالات زیر را از خودمان بپرسیم: آیا خودمان را در موقعیت‌ها و مکان‌هایی که خطر لغزش را در پی دارند قرار می‌دهیم؟ آیا مرتب در جلسات حاضر می‌شویم یا اینکه با بهانه‌ترشی به دنبال کارهای دیگر می‌رویم؟ آیا در جلسات به حرف‌های دیگران گوش می‌دهیم؟ آیا به جای آنکه سعی کنیم حرف‌های دیگران را بفهمیم آن‌ها را قضاوت می‌کنیم؟ آیا هنگام بیان داستان زندگی‌مان صداقت داریم؟ آیا راهنما داریم و آیا با راهنمای خود در تماس هستیم؟ آیا در برابر راهنما کاملاً صادق بوده‌ایم؟ آیا از همه ابزارهای برنامه استفاده می‌کنیم؟ آیا از تماس تلفنی استفاده می‌کنیم؟ آیا اهل دعا و مراقبه هستیم؟ آیا مراحل قدم‌های دوازده‌گانه را انجام می‌دهیم؟ آیا در قدم خاصی گیر کرده‌ایم؟ آیا یکی از قدم‌ها را کنار گذاشته‌ایم؟ اگر می‌خواهیم پیشرفت‌مان ادامه پیدا کند باید همه قدم‌ها را پشت سر بگذاریم.

هنگامی که برنامه را ارزیابی می‌کنیم، نهایتاً می‌خواهیم ببینیم که آیا بهبودی اولویت اول ما هست یا خیر. همه ما مسئولیت‌ها و تعهداتی داریم و اگر دوباره گرفتار اعتیاد شویم و مسیر بهبودی را در پیش نگیریم، همه داشته‌هایمان را به خطر خواهیم انداخت.

همچنین باید شرایط حاکم بر لغزش را نیز بررسی کنیم. با این کار، به نکات لازم برای عملکرد بهتر در آینده دست خواهیم یافت. باید ببینیم هنگام لغزش چه وضعیتی بر زندگی ما حاکم بوده است. شاید آسیب‌پذیری ما عمدتاً به آخر هفته‌ها مربوط می‌شود یا اینکه وقتی خانواده پدری در کنارمان هستند نیاز به حمایت بیشتر داریم. باید ببینیم روابط ما در هنگام لغزش به چه صورت بوده‌اند؟ شاید زمانی که مشکلی در روابطمان پیش می‌آید دست به “واکنش شهوانی” می‌زنیم. برخی از ما فهمیده‌ایم دعوایی که راه می‌اندازیم درواقع بخشی از الگوی کنش‌های شهوانی هستند. خودمراقبتی ما چگونه بوده است؟ آیا منزوی بوده‌ایم؟ آیا خودمان را گرسنه، خشمگین، تنها و خسته نگه داشته‌ایم؟ بیماری باعث می‌شود مرزها و محدودیت‌ها را بشکنیم و آسیب‌پذیری‌مان در مقابل اعتیاد بیشتر شود. با شناخت شرایط حاکم بر لغزش می‌توانیم در شرایط مشابه آتی حمایت بیشتری را طلب کنیم.

به تدریج یاد می‌گیریم که محرک‌هایمان را شناسایی کنیم. محرک‌ها موقعیت‌ها یا رفتارهایی هستند که میل شدید “واکنش شهوانی” را در ما ایجاد می‌کنند. روی گرداندن از “واکنش شهوانی” در زمان تحریک یکی از سخت‌ترین چالش‌هایی است که اغلب ما با آن روبه‌رو هستیم. از سر گرفتن مسیر بهبودی، آن هم پس از لغزش، یک چیز است، اما دور ماندن از اعتیاد در زمان برانگیختگی الگوهای آشنایمان چیز دیگری است. ما یاد می‌گیریم که برای از سر گرفتن مسیر بهبودی نیازی نیست تا پایان لغزش صبر کنیم. هرگاه احساس کردیم که در مرز ورود به رفتارهای مدار داخلی قرار گرفته‌ایم، قبل

از شروع واکنش شهوانی، از منابع برنامه استفاده می‌کنیم و الگوی اعتیادی خود را می‌شکنیم. به خودمان یادآوری می‌کنیم که “واکنش شهوانی” کار سالمی نیست و اینکه به تنهایی توانایی ایستادن در برابر اعتیاد را نداریم. می‌توانیم از خداوند کمک بخواهیم یا می‌توانیم از سایر معتادان جنسی کمک بگیریم. تلفن زدن یکی از قدرتمندترین اقدامات تسلیمی است، حتی اگر کسی برای پاسخگویی پشت خط نباشد. گاهی اوقات همین کار برای شکستن طلسم اعتیاد ما کافی است. بسیاری از ما فهمیده‌ایم به جای ارزیابی اینکه در خطر بازگشت قرار داریم یا نه بهتر است فوراً از مداخله دیگران بهره بگیریم. هر گاه به محرکی برخوردیم، چه تمایل به “واکنش شهوانی” در ما ایجاد شود یا نشود، دست به تلفن می‌بریم. با این کار عادت می‌کنیم قبل از اینکه وسوسه‌های اعتیادی به سراغمان بیایند از لغزش روی برگردانیم. شناسایی نقش خودمان در لغزش‌ها و مسئولیت‌پذیری برای استفاده از ابزارهای برنامه جهت رویارو شدن با این نقش کار بسیار مؤثری است.

بعضی از ما به‌طور منظم یا هر از گاهی دچار لغزش می‌شویم. در چنین مواردی باید تغییراتی اساسی در برنامه خود ایجاد کنیم. اگر بدون راهنما قدم‌های دوازده‌گانه را پشت سر گذاشته‌ایم باید راهنمایی برای خودمان انتخاب کنیم. اگر “واکنش شهوانی” ما الگویی به خود گرفته است احتمالاً آن‌طور که باید و شاید نخواسته‌ایم ناتوانی خود را در برابر اعتیاد بپذیریم. گاهی اوقات، بی‌آنکه برای حفظ پرهیزکاری‌مان از پشتیبانی کافی برخوردار باشیم، خود را بارها و بارها در موقعیت‌های سخت قرار داده‌ایم. در چنین مواردی باید از خودمان سؤال کنیم آیا از هر نظر ناتوانی خود را در برابر اعتیاد پذیرفته‌ایم؟ همچنین ممکن است نیاز داشته باشیم تغییراتی را در مدارهای سه‌گانه خود ایجاد کنیم. شاید نیاز باشد برخی موارد را به مدار داخلی یا میانی اضافه کنیم یا برخی رفتارها را از مداری به مدار دیگر منتقل کنیم. اگر دیدیم در موقعیتی خاص دچار لغزش می‌شویم باید آن موقعیت را تغییر دهیم یا به شیوه‌های جدیدی به آن واکنش نشان دهیم. تماس منظم با راهنما و سایر دوستان در حال بهبودی به ما کمک می‌کند موقعیت را به‌درستی درک کنیم و منابع مورد نیازمان را بشناسیم. به این ترتیب، پذیرای تغییر در نحوه تفکر و عمل‌مان خواهیم شد.

ممکن است پس از مدتی پاکی، راحتی خیال عاملی برای لغزش دوباره ما شود. بهبودی امری تضمین‌شده نیست. بسیاری از ما دیده‌ایم که همزمان با فعالیت‌مان در برنامه بیماری‌مان نیز پیشرفت می‌کند. اگر لغزش کنیم، کارمان صرفاً به رفتارهای قدیمی ختم نمی‌شود، بلکه وارد رفتارهای جدید و مخرب‌تری می‌شویم و بیماری‌مان سریع‌تر از پیش شعله‌ور می‌شود. برای آنکه در این برنامه گرفتار راحتی خیال نشویم، باید حس قدرشناسی و تعهد به هوشیاری جنسی را در خود حفظ کنیم و پرورش دهیم.

ما به انتخاب خودمان معتاد جنسی نشده‌ایم، اما تک‌تک ما در برابر بهبودی‌مان مسئولیم. ما اعضای انجمن اعتقاد داریم که رسیدن به پرهیزکاری و پاکی بلندمدت برای همه ما امکان‌پذیر است. اگر برنامه را رها نکنیم و با تمام توان برای پشت سر گذاشتن مراحل آن تلاش کنیم، پروردگارمان به ما کمک خواهد کرد امروز را با هوشیاری جنسی سر کنیم.

میل جنسی سالم‌تر

میل جنسی یکی از بخش‌های اساسی انسان بودن است که لذت فراوان و رضایت عمیق را به زندگی ما می‌آورد، اما تمایل جنسی غیراعتیادی برای ما امری مبهم بوده است. یکی از واقعیت‌های غم‌بار اعتیاد ما این است که هیچ‌گاه نتوانسته‌ایم از تمایل جنسی سالم‌مان لذت ببریم.

فعالیت جنسی برای ما معتادان امری اجباری بوده است. ما فعالیت‌های جنسی‌مان را به دلخواه خود و آزادانه انتخاب نمی‌کردیم، بلکه احساس می‌کردیم که انگار نیرویی افسارگسیخته ما را به سمت رفتارهای جنسی می‌کشاند. رفتار جنسی بسیاری از ما برای برطرف کردن نیازهای جنسی نبوده است، بلکه برای فرار از واقعیت، کنار آمدن با اضطراب یا دور شدن از عواطف ناخوشایند بود. بیماری با ابزارهای سلطه و انزوا حس امنیت را به ما القاء می‌کرد. زمان زیادی را به خیال‌پردازی مشغول بودیم و با این کار از دیگران و از واقعیت خودمان دور می‌شدیم. فعالیت جنسی اعتیادی برخی از ما حول محور قدرت و امنیت می‌چرخید. در تخیلات‌مان قدرت داشتیم که هرگاه خواستیم، هرطور که خواستیم، و با هر کسی که خواستیم ارتباط جنسی برقرار کنیم یا اینکه به هدف پوشاندن کمبودها، پرکردن خلأها و حس ارزشمند بودن، دائم به دنبال روابط جنسی می‌گشتیم. برخی از ما با دیگران بدرفتاری می‌کردیم و آن‌ها را وسیله‌ای برای رسیدن به هدف‌مان می‌دیدیم. نمی‌توانستیم به حقوق و مرزهای جنسی دیگران احترام بگذاریم یا اینکه این حقوق و مرزها را نمی‌شناختیم. با وجود روابط جنسی زیاد، هیچگاه احساس رضایت نمی‌کردیم. از صمیمیت و آسیب‌پذیری می‌ترسیدیم.

نشانه‌های بیماری‌مان و موارد مشابه دیگر تأثیرات عمیقی روی ما به جای گذاشتند و به الگوهای عادی رفتار و عمل ما تبدیل شدند. وقتی با برنامه معتادان جنسی گمنام (□□□) به پرهیزکاری و پاکی از رفتارهای جنسی اعتیادی می‌رسیم، این الگوها چالشی پیش روی ما می‌شوند، الگوهایی که با کنار گذاشتن “واکنش شهوانی” بیشتر خودشان را نشان می‌دهند. نشانه‌های بیماری در اغلب ما صرفاً با گذراندن مراحل مربوط به قدم‌های دوازده‌گانه، آن هم به تدریج، رنگ می‌بازند. پس از کنار گذاشتن شیوه قدیمی تفکر و زندگی‌مان حالا باید بینیم رابطه جنسی سالم برای ما چه معنایی دارد. این مورد نیز برای اغلب ما فرایندی کند و تدریجی است. انحرافات که بیماری در میل جنسی ما به وجود آورده است تا حدودی سرسخت هستند و گاهی اوقات یافتن رفتارهای تازه و سالم را برای‌مان دشوار می‌کنند.

برخی از ما بهتر است در طول دوره بهبودی برای مدتی فعالیت‌های جنسی را کاملاً کنار بگذاریم. دوره زمانی خاصی را انتخاب می‌کنیم و در این مدت رفتارهای جنسی را با هر کسی از جمله خودمان ترک می‌کنیم. با این کار، وارد دوره ترک

مصرف می‌شویم، حال است که می‌توانیم خودمان را منهای انحراف آشنای فعالیت جنسی بشناسیم. برای اینکه بدانیم چه موقع باید این کار را انجام دهیم و اینکه آیا این کار به صلاحمان هست یا نه، به کمک راهنما نیاز داریم. با کمک راهنما می‌توانیم قضاوت کنیم که آیا انگیزه صحیحی برای این کار داریم یا نه و اینکه آیا برای رسیدن به موفقیت از پشتیبانی کافی برخوردار هستیم یا نه. این کار برای بیشتر ما ابزاری موقتی برای رسیدن به بهبودی است، اما برخی از ما تجرد را راه کامل شدن در زندگی می‌بینیم و آنرا برمی‌گزینیم.

قدم‌های دوازده‌گانه برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) به بیداری روحانی می‌انجامد. اگر پرهیزکار بمانیم و اصول برنامه را در زندگی‌مان به کار بگیریم، خواهیم دید که نگرش‌مان به میل جنسی و نحوه پرداختن‌مان به فعالیت‌های جنسی نیز تغییر خواهد کرد. این فرایند در برخی سریع رخ می‌دهد و در برخی دیگر یا کند است یا اصلاً رخ نمی‌دهد. در برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA)، میزان موفقیت برنامه با تعداد دفعات تکرار رفتارهای جنسی سالم و مثبت اندازه‌گیری نمی‌شود. یافتن میل جنسی سالم برای بسیاری از ما بخشی از فرایند بهبودی است، اما هدف اصلی این برنامه محسوب نمی‌شود. هدف برنامه رهایی از رفتارهای جنسی اعتیادی است. حالا اینکه بخواهیم انرژی خود را در زندگی جدیدمان به چه چیزی اختصاص دهیم به خودمان برمی‌گردد.

ما اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) در طول بهبودی با چالش‌های گوناگونی روبه‌رو هستیم و نیازها، موقعیت‌ها و تجربه‌های‌مان نیز متنوع هستند. ما از همان ابتدا برای اعضاء مشخص نمی‌کنیم که کدام رفتارها رفتارهای جنسی اعتیادی هستند. به همین ترتیب، رفتارهای جنسی سالم نیز در انجمن ما تعریف خاصی ندارند. ما از فرمول خاصی پیروی نمی‌کنیم و جواب خاصی نیز برای سؤال‌های‌مان نداریم. ما توجه به وضعیت خود – اینکه مجرد هستیم یا با کسی قرار می‌گذاریم یا با کسی رابطه داریم – در این حوزه قدم برمی‌داریم. برای شناخت نیازها و تمایلات واقعی‌مان باید صبور و صادق باشیم. راهنما و سایر اعضاء از ما پشتیبانی می‌کنند و به ما می‌گویند که چه چیزی برای آن‌ها مفید و چه چیزی بی‌فایده بوده است. برای راهنمایی و مشاوره‌های خاص یا تخصصی می‌توانیم خارج از مجموعه معتادان جنسی از متخصصان صلاحیت‌دار کمک بگیریم.

بسیاری از ما در زمان اعتیاد، تجربه‌های جنسی بسیار سختی داشته‌ایم. می‌دانیم که نمی‌توانیم به “واکنش شهوانی” ادامه دهیم، اما می‌ترسیم که رفتارهای جنسی سالم در مقایسه با “واکنش شهوانی” لطفی نداشته باشند. واقعیت این است که اغلب ما در “واکنش شهوانی” رابطه جنسی واقعی را تجربه نمی‌کنیم. در بهترین حالت، روح‌مان از طرف مقابل دور بوده است و در حبابی از تکرار، تخیل و وسواس فکری گرفتار بوده‌ایم. بیماری اجازه نمی‌داد آن‌طور که باید و شاید به رابطه

جنسی‌مان توجه کنیم. در طول بهبودی یاد می‌گیریم که نگذاریم افکار اغراق‌آمیز هیجانی جنسی ما را از یادگیری و تمرین رفتارهای جنسی سالم بازدارند.

بسیاری از ما وقتی با تجربه‌ای کاملاً متفاوت از دوران اعتیادمان مواجه می‌شویم می‌فهمیم که این تجربه همان رفتار جنسی سالم است. حس متفاوتی که از آن تجربه در ما ایجاد می‌شود گواه این موضوع است. احساس اجبار، فشار یا گم شدن در دنیای دیگر را در این تجربه نداریم. برعکس، همهٔ عواطف‌مان در طول رابطهٔ جنسی حاضر و فعال هستند، امری که ممکن است در ابتدا باعث تشویش یا ترس‌مان شود. با صداقت، روشنفکری و اشتیاق می‌توانیم رفتارهای جنسی سالم را پیدا کنیم. اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، بر اساس تجربهٔ خود، پیشنهادها و ایده‌های بسیاری درخصوص رفتارهای جنسی سالم دارند. بسیاری از ما حاضر بودن، صمیمی بودن، انعطاف‌پذیر بودن، مهربان بودن و متعارف رفتار کردن را نشانهٔ رفتار جنسی سالم می‌دانیم. ما می‌توانیم آزادانه به این پیشنهادها فکر کنیم و آنچه را که برای خودمان بهتر می‌بینیم برگزینیم.

با درک تغییراتی که در عواطف‌مان در لحظه حال و ارتباط‌مان با دیگران رخ می‌دهد متوجه شویم که میل جنسی سالم مدت‌ها قبل از رابطهٔ واقعی جنسی شکل می‌گیرد. وقتی به عواطف‌مان نزدیک می‌شویم، احساسات واقعی‌مان را بدون قضاوت و پنهان‌کاری درک می‌کنیم. به تدریج یاد می‌گیریم که احساسات‌مان را صادقانه به دیگران نشان دهیم و با روی باز پذیرای احساسات آن‌ها باشیم. در اینجا، یاد می‌گیریم که به جای قدرت و سلطه اظهار محبت و علاقه کنیم. صمیمیت یعنی کنار گذاشتن سلطه و اعتماد کردن، اعتماد به طرف مقابل، اعتماد به خودمان و اعتماد به قدرت برتر.

وقتی احساس امنیت کنیم و عواطف‌مان حاضر باشند، می‌توانیم از خود انعطاف نشان دهیم. یاد می‌گیریم که قرار نیست رابطهٔ جنسی همیشه به یک شکل باشد یا اینکه به صورت هدفمند انجام شود. اگر احساس‌مان را درست درک کنیم، می‌توانیم تصمیم بگیریم که خواسته و نیازمان چیست. یاد می‌گیریم که برای خودمان حدود جنسی تعیین کنیم، یعنی رفتارهایی را که می‌خواهیم و رفتارهایی را که نمی‌خواهیم مشخص می‌کنیم. همچنین یاد می‌گیریم که به حدود دیگران احترام بگذاریم. می‌فهمیم که فعالیت جنسی راهی برای ارضای نیازها و تمایلات صحیح جنسی است و هدف آن کنترل اضطراب، خوددرمانی و فرار از واقعیت نیست.

برخی از ما به فرار جنسی یا به عبارت دیگر «آنورکسی جنسی» اعتیاد داریم. همان‌طور که بی‌اشتهایی عصبی یا آنورکسیا نوعی اختلال غذایی محسوب می‌شود، خودداری از رابطهٔ جنسی نیز ممکن است رفتار جنسی اعتیادی باشد. برخی از ما حین بهبودی به دلیل ترس از فعالیت جنسی رابطهٔ جنسی را کاملاً کنار می‌گذاریم. دلیل این کار ارتباطی است که در

ذهن ما میان فعالیت جنسی و اعتیاد یا آسیب‌های جنسی گذشته وجود دارد یا آنکه ممکن است به‌خاطر ترس از صمیمیت و آسیب‌پذیری باشد. تلاش برای کنترل میل جنسی به این شکل خود یکی دیگر از نشانه‌های بیماری ما است. راه‌حل مشکل ما در واگذاری اراده و زندگی‌مان به خداوند است. شاید با چالش‌های میل جنسی سالم چندان آشنا نباشیم، اما می‌توانیم در اینجا به خدایمان اعتماد کنیم.

اینها همه نکته‌ها، پیشنهادها و توصیف‌هایی هستند که اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) از تجربه‌های گوناگون خود بیان کرده‌اند. پس قانون نیستند و برای همه کاربرد ندارند. پذیرش اینکه ندانسته‌های ما از دانسته‌هایمان بیشتر هستند و ممکن است گاهی دچار اشتباه شویم بخشی از روند بهبودی ما است. آزادی حاصل از هوشیاری جنسی به ما کمک می‌کند تفاوت‌هایمان را بپذیریم و برای پذیرش احتمالات جدید آماده باشیم.

هدف از بهبودی احیای خود واقعی ما است. میل جنسی بخشی از هویت ما است، بخشی که به دلیل اعتیاد مهجور مانده و از مسیر خود خارج شده است. وقتی به دنبال احیای میل جنسی‌مان می‌رویم، در واقع جنبه‌ای حیاتی از وجودمان را زنده می‌کنیم. ما، در زمان اعتیاد، فعالیت جنسی را جزء امور معمول زندگی نمی‌دانستیم، اما در دوره بهبودی به دنبال راهی می‌گردیم تا میل جنسی را به بخش‌های سالم زندگی‌مان بیافزاییم. همچنین می‌پذیریم که ضرر کرده‌ایم و به‌خاطر دردهایی که کشیده‌ایم بر خودمان افسوس می‌خوریم. در نهایت، گذشته خود را می‌پذیریم تا راه برای حضور جنسی و روحانی امروزمان باز شود. بسیاری از ما همزمان با پیشرفت در مسیر بهبودی ترجیح می‌دهیم فعالیت جنسی و روحانیت‌مان را با هم ترکیب کنیم. وقتی فعالیت جنسی ما با عشق، قدردانی و بخشنده‌گی همراه شود، رابطه جنسی‌مان به نشانه‌ای از آرمان‌های والای روحانی‌مان تبدیل خواهد شد. می‌توانیم از میل جنسی‌مان برای ابراز عشق، قدردانی و ایمان خود استفاده کنیم.

کمک‌های بیرونی

انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) برنامه‌ای برای رهایی از اعتیاد جنسی ارائه می‌دهد. تجربه نشان می‌دهد که قدم‌های دوازده‌گانه باعث بیداری روحانی می‌شوند و راهنمای ارزشمندی برای دستیابی به یک زندگی جدید هستند؛ البته، ادعا نمی‌کنیم که برنامه ما برای همه مسائل و موقعیت‌های پیش‌روی‌مان راه‌حل دارد. بسیاری از ما به این نتیجه رسیده‌ایم که علاوه بر کمک مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) به کمک‌های خارج از انجمن نیز نیاز داریم. دوستان در حال بهبودی‌مان از ما می‌خواهند تا برای رشد شخصیتی و بهبودی هر چه بیشترمان هر کاری لازم است انجام دهیم.

برخی از ما فقط به رفتارهای جنسی اعتیاد نداریم. ممکن است از سایر برنامه‌های بهبودی به مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) راه پیدا کرده باشیم یا ممکن است هنگام انجام اقدامات مربوط به برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) متوجه شویم که علاوه بر مسائل جنسی در جنبه‌های دیگر زندگی نیز با ضعف‌هایی مواجهیم. ممکن است به این نتیجه برسیم که برای سایر مشکلات و رفتارها به کمکی بیش از آنچه برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) در اختیارمان می‌گذارد نیاز داریم. ما هیچ انجمن دوازده‌قدمی دیگری را تأیید نمی‌کنیم و با هیچ‌یک از این انجمن‌ها ارتباطی نداریم، اما زیربنای برنامه ما با قدم‌ها و سنت‌های الکلی‌های گمنام، که در برنامه الکلی‌های گمنام و سایر برنامه‌های دوازده‌قدمی استفاده می‌شود، اشتراک‌هایی دارد. جلسات آزاد سایر انجمن‌های دوازده‌قدمی و متون ارائه‌شده توسط آن‌ها منابعی هستند که همیشه در دسترس ما قرار دارند.

برخی از ما توانسته‌ایم از طریق ارتباط با بعضی از سازمان‌های مذهبی از پشتیبانی آن‌ها در مسیر بهبودی برخوردار شویم. شاید دوست داشته باشیم فعالیت‌های روحانی‌مان را به شکلی رسمی‌تر انجام دهیم یا با کسانی که عقاید روحانی یا دینی مشترکی با ما دارند هم‌گروه شویم. بعضی از ما فهمیده‌ایم که شرکت در جوامع مذهبی یا حضور در فعالیت‌های مذهبی باعث تقویت روحانیت‌مان می‌شود و به حرکت ما در مسیر برنامه کمک می‌کند. البته، برخی از ما ترجیح می‌دهیم روحانیت را بدون پیروی از سنت‌های مذهبی تمرین کنیم. دوباره یادآوری می‌کنیم ما آزادیم هر کاری که احساس می‌کنیم برای‌مان بهتر است همان را انجام دهیم. همه ما آزادیم در هر مسیری حرکت کنیم که به آن ایمان داریم.

بعضی از ما برای درمان زخم‌های عمیق روحی و عاطفی مخصوصاً آسیب‌ها و بدرفتاری‌های جنسی به دنبال کمک پزشکی می‌رویم. شاید به‌خاطر رفتارهای اعتیادی یا بدرفتاری‌های گذشته چیزهای ارزشمندی را از دست داده‌ایم و اندوهی که به این خاطر به جان‌مان افتاده است آزارمان می‌دهد یا شاید متوجه شده‌ایم که برای کنار آمدن با تأثیرات آسیب‌های جنسی

به کمک‌های تخصصی نیاز داریم. ما آزادیم برای تسکین دردها و کمک به فرایند درمان‌مان از کمک‌های تخصصی مورد نیاز استفاده کنیم.

همچنین، ممکن است در راستای تعهدی که به خودبهبودی و خودآگاهی‌مان داریم به دنبال کمک پزشکی برویم. برای مثال، بعضی از ما برای حل مسائلی که در روابطمان وجود دارد به دنبال زوج‌درمانی می‌رویم. می‌توانیم درمان‌های پزشکی را بخشی از برنامه جاری خودمراقبتی روانی‌مان فرض کنیم.

علاوه بر این، برخی از ما برای درمان افسردگی، اضطراب یا سایر مشکلات سلامت ذهنی به دنبال کمک تخصصی پزشکی می‌رویم. ممکن است از درمان‌های دارویی زیر نظر پزشک استفاده کنیم. دارودرمانی، خصوصاً در مواردی مانند افسردگی بالینی که باعث تشدید اعتیاد می‌شود، برای بسیاری از ما مفید بوده است.

شاید برخی از ما که جزء متجاوزان جنسی هستیم بنا به دستور دادگاه به گروه‌درمانی یا درمان‌های سرپایی اجبار شده باشیم. انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) نظری درمورد این برنامه‌های درمانی ندارد. بعضی از ما برای بهبودی کامل هم به برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) و هم به درمان پزشکی نیاز داریم. هر چند برنامه ما و درمان پزشکی مکمل یکدیگر هستند، اما فرایند بهبودی با قدم‌های دوازده‌گانه به کلی با درمان‌های پزشکی متفاوت است.

لازم است تذکر دهیم که از نظر ما هیچ‌یک از منابع فوق نمی‌توانند جای برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) را بگیرند. برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) سایر انجمن‌ها و سازمان‌های مذهبی و همچنین درمان‌های دارویی و پزشکی خاص را تأیید یا رد نمی‌کند. چنین مواردی برای اعضای معتادان جنسی گمنام (SAA) صرفاً کمک‌های بیرونی محسوب می‌شوند که در صورت نیاز مورد استفاده قرار می‌گیرند.

همان‌طور که بهبود پیدا می‌کنیم، متوجه خواهیم شد که برای مراقبت از خودمان به چه نیاز داریم و طبق همان نیازها عمل می‌کنیم. منابع بیرونی به‌عنوان بخشی از برنامه خودمراقبتی در دسترس‌مان هستند. همچنین، رفته‌رفته تمایل و توانایی ما برای فراتر رفتن از مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) بیشتر می‌شود، از ارتباط با مردم لذت بیشتری می‌بریم، و بیشتر مشغول زندگی می‌شویم. ما نه تنها از بیماری‌ها می‌شویم، بلکه احساس راحتی نیز می‌کنیم.

فصل پنجم: هدف ما

خدمت

ما برای حفظ هوشیاری جنسی نیازمند یکدیگر هستیم و برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) نیز برای حفظ کارکرد خود به خدمات ما نیازمند است. خدمت در برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) از فعالیتهای نفر به نفر در حد تعارف یک استکان چای تا فعالیتهای جهانی سازمان بینالمللی خدمت‌رسانی (ISO) را شامل می‌شود. کمک به تداوم برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) نوعی فعالیت در جهت انتقال پیام بهبودی برنامه است. کمک‌های داوطلبانه ما برای موفقیت انجمن و بهبود همه معتادان حاضر در آن ضروری هستند.

خدمت شخصی، یا همان کمک معتادی به معتاد دیگر، شیوه اصلی انتقال پیام بهبودی این برنامه است. خوش‌آمدگویی به اعضای جدید یا گوش سپردن به کسی که حرفی برای گفتن دارد بخشی از خدمات شخصی ما است. می‌توانیم نقش راهنمای دیگران را بپذیریم، به معتادان زندانی سر بزنییم یا نامه بنویسیم یا گوش به زنگ تلفن کسانی باشیم که به کمک ما نیاز دارند. در همه این موارد، ما تجربه خود را با دیگران سهیم می‌شویم و از افراد پشتیبانی می‌کنیم. جالب اینجاست که فارغ از منافعی که دیگران از خدمات ما می‌برند این خدمات به هوشیاری جنسی خود ما نیز کمک می‌کنند. ما دریافته‌ایم که قوی‌ترین تضمین برای دور ماندن از بازگشت کمک به معتادان جنسی دیگر است.

ما برای کمک به عملکرد گروه‌هایمان علاوه بر خدمات شخصی به ارائه خدمات عمومی نیز می‌پردازیم. این خدمات شامل پیدا کردن مکان جلسه، ارائه کمک‌ها و خدمات عمومی و تولید و نشر محتوا هستند. ما به خدمت‌گذاران معتمد و اعضای انجمن‌ها در هر سطحی نیاز داریم: از مسئولین گروه‌های محلی‌مان گرفته تا هیئت‌های اعزامی به مجمع بین‌المللی و اعضای حاضر در سازمان بین‌المللی خدمت‌رسانی (ISO). ارائه این خدمات به کمک‌های مالی داوطلبانه اعضا و گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) نیاز دارد.

جلسات محلی اساس بهبودی شخصی ما هستند. فرایند بهبودی اعضا بدون وجود جلسات سالم و مفید به خطر خواهد افتاد. گروه‌ها برای انجام اقدامات لازم جهت برگزاری جلسه برای همه اعضایشان به خدمت‌گذارانی معتمد نیاز دارند. بر عهده گرفتن ریاست جلسه، تهیه محتوا، پاسخ به نامه‌های صندوق پستی، پاسخ به تلفن‌ها، جمع‌آوری کمک‌های خیرخواهانه

و پرداخت اجاره برخی از اقدامات خدمت‌گذاران معتمد هستند. گروه می‌تواند به‌طور منظم یا بر اساس نیاز با تشکیل جلسات کاری خدمت‌گذاران معتمد را انتخاب و تصمیم‌های لازم را برای برگزاری هر چه بهتر جلسات اتخاذ کند.

جلسات محلی پایه ساختار خدماتی معتادان جنسی گمنام (SAA) نیز هستند. با برگزاری جلسات محلی صدای ما در مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) شنیده خواهد شد. گروه‌های ما نمایندگانی را به مجمع بین‌المللی، که سالانه برگزار می‌شود، اعزام می‌کنند. نماینده‌ها تصمیمات و نگرانی‌های گروه‌های محلی را، که به کل مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) مربوط می‌شوند، در مجمع مطرح می‌کنند. به این ترتیب، هر یک از ما در فرایند تصمیم‌گیری کل مجموعه شرکت می‌کنیم. ما در همه مذاکرات به راهنمایی و هدایت قدرت برتر تکیه می‌کنیم.

در برخی از مناطق، گروه‌های محلی با یکدیگر متحد می‌شوند و گروه‌های منطقه ای را تشکیل می‌دهند. این گروه‌های منطقه ای خدماتی را ارائه می‌کنند که یک گروه به‌تنهایی قادر به ارائه آن‌ها نیست. گروه‌های منطقه ای اخبار و برنامه‌های جلسات را منتشر می‌کنند، رویدادهای منطقه‌ای را سازمان‌دهی می‌کنند، نقش مرکز سفارش متون و کتاب‌ها را برعهده دارند، خط تلفن یا وبسایت راه‌اندازی می‌کنند، امکان خدمات برون‌سازمانی را برای اعضاء فراهم می‌کنند و هر خدمت دیگری را که مورد نیاز اعضای گروه باشد ارائه می‌دهند.

در سطح بین‌المللی، سازمان بین‌المللی خدمت‌رسانی خدماتی را ارائه می‌دهد که گروه‌ها و گروه‌های منطقه ای به‌تنهایی قادر به ارائه آن‌ها نیستند. سازمان بین‌المللی خدمت‌رسانی تلاش می‌کند پیام برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) ثابت باقی بماند و گروه‌های جدیدی که در سراسر جهان ایجاد می‌شوند به آن دسترسی داشته باشند. علاوه بر این، این سازمان پاسخگوی نامه‌ها، تلفن‌ها و ایمیل‌های کسانی است که به دنبال کسب اطلاعات هستند. این سازمان برنامه جلسات جهانی را مدیریت می‌کند، وبسایتی را اداره می‌کند، مطالب برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) را ترجمه و ارائه می‌دهد، کنفرانس‌ها و رویدادهای بین‌المللی را سازمان‌دهی می‌کند و خدمات بسیار دیگری را ارائه می‌دهد، خدماتی که اعضاء به آن‌ها نیاز دارند و با کمک همان‌ها تأمین مالی می‌شوند.

سنت‌های دوازده‌گانه معتادان جنسی گمنام (SAA)، که برگرفته از سنت‌های دوازده‌گانه الکلی‌های گمنام هستند، ما را در همه چهارچوب‌های خدماتی‌مان راهنمایی می‌کنند. قدم‌ها اصول روحانی مورد نیاز جهت بهبودی صحیح را به ما یاد می‌دهند و سنت‌ها حاوی اصول روحانی مورد نیاز برای عملکرد صحیح گروه‌ها هستند. پیروی از این اصول از انجمن ما حفاظت می‌کند و به این ترتیب از فرآیند بهبودی تک‌تک اعضاء حفاظت به عمل می‌آورد. علاوه بر این، این اصول به ما کمک می‌کنند در روابط شخصی‌مان با دیگران همبستگی داشته باشیم و در قبال جامعه احساس مسئولیت کنی

سنت‌های دوازده‌گانه معتادان جنسی گمنام (SAA)

- ۱- منافع مشترک ما بایست در رأس قرار گیرد. بهبودی شخصی به وحدت معتادان جنسی گمنام (SAA) بستگی دارد.
- ۲- در ارتباط با هدف گروه ما تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروه بیان کند. رهبران ما فقط خدمتگزاران مورد اعتماد ما می‌باشند، آنها حکومت نمی‌کنند.
- ۳- تمایل به کنار گذاشتن رفتار جنسی اعتیادی تنها پیش‌شرط عضویت در مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) است.
- ۴- هر گروه بایست مستقل باشد باستثناء مواردی که بر گروه‌های دیگر و انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) در کل اثر بگذارند.
- ۵- هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است.
- ۶- انجمن معتادان جنسی هرگز نبایست هیچ مؤسسه مرتبط و یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آنها سرمایه‌گذاری کند، یا نام انجمن معتادان جنسی را به آنها عاریت دهد، مبدا مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
- ۷- انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) میبایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
- ۸- انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) بایست همیشه غیرحرفه‌ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.
- ۹- انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) تحت این عنوان، هرگز نبایست سازماندهی شود، اما ما می‌توانیم هیئت‌های خدماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که بدانها خدمت می‌کنند، مسئول باشند.
- ۱۰- انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) هرگز نبایست به مباحث اجتماعی کشانده شود.
- ۱۱- خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.
- ۱۲- گمنامی، اساس روحانی تمام سنت‌های ما است و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

سنت اول

❖ **منافع مشترک ما بایست در رأس قرار گیرد. بهبودی شخصی به وحدت معتادان جنسی گمنام (SAA)**

بستگی دارد.

ما معتادان جنسی در حال بهبودی همگی به محبت و پشتیبانی دوستانمان در گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) نیاز داریم. ما به شنیدن تجربه‌ها، به نیرو و به امید همدیگر نیاز داریم. به راهنما و سایر معتادان در حال بهبودی نیاز داریم تا در گذر از قدم‌های برنامه راهنمایی‌مان کنند. در زمان سختی و تمایل به واکنش شهوانی، نیاز داریم که تلفن را برداریم و به یکی از اعضای انجمن که مشکل ما را می‌فهمد زنگ بزنیم. ما نمی‌توانیم در تنهایی به بهبودی برسیم. در حقیقت، ما آزادی خود را در بخش‌های به هم پیوسته‌ای از مجموعه‌ای بزرگ‌تر یافته‌ایم. به همین ترتیب، اگر با سایر گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) و با مجموعه کلی انجمن، حلقه‌های حمایتی تشکیل دهیم گروه‌مان قوی‌تر خواهد شد. همبستگی یعنی اینکه ما دیدگاه گروهی خود را بر پایه نیازهای مشترک همه معتادان جنسی در حال بهبودی بنا کنیم. چنین دیدگاهی بدون توجه به مرزها و زبان‌ها ما را در هر جای دنیا به هم وصل می‌کند. بهبودی هر یک از اعضا وابسته به بهبودی سایر اعضا است.

همان‌طور که بیماری همه ما مشترک است نیاز ما به بهبودی نیز در میان‌مان مشترک است. منافع مشترک یعنی هر چیزی که از این نیاز اساسی حمایت کند. هر یک از ما ایده‌های مختلفی در مورد نحوه برآورده شدن این نیاز داریم که البته این اختلاف دیدگاه‌ها مفید است. تنوع افکار و عقاید باعث می‌شود که فعالیت خدماتی ما با نشاط و خلاقیت همراه باشد. سنت اول این انرژی خلاق را به سمت یک هدف هدایت می‌کند: منافع معتادان جنسی در حال بهبودی. وقتی ما این نیاز مشترک را بر خواسته‌های شخصی‌مان ترجیح دهیم می‌توانیم از تفاوت‌هایمان لذت ببریم و در عین حال هدف مشترکمان را نیز حفظ کنیم.

گروه‌های ما با هم همکاری می‌کنند تا انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را به جایی برای بهبودی و رشد روحانی معتادان جنسی تبدیل کنند. هر یک از گروه‌ها، با مشارکت در ارائه خدمات و اشاعه دائم پیام بهبودی مجموعه، از حمایت سایر گروه‌ها و کل مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) برخوردار می‌شود. مجموعه کلی انجمن نیز به نوبه خود با تلاش تک تک گروه‌ها حمایت می‌شود. ما باید هم منافع اعضای فعلی انجمن و هم منافع معتادانی را که در آینده به امید بهبودی

به جلسات ما می‌آیند در نظر بگیریم. همبستگی و ثبات انجمن برای کسانی که به دنبال کمک هستند بهشتی امن ایجاد می‌کند.

وجود اختلافات در هر مجموعهٔ سالمی طبیعی است. روحیهٔ همبستگی از تبدیل شدن این اختلافات به نزاع، اختلاف و مشاجره‌های شخصی مخرب جلوگیری می‌کند. ما باید صبر و خوش‌نیتی خود را در برابر اختلافات تقویت کنیم و منافع گروه را بر اولویت‌ها، تمایلات و عقاید شخصی‌مان ترجیح دهیم. گروهی که در اثر نزاع دچار شکاف و اختلاف شود همهٔ اعضا را به خطر می‌اندازد. گروه زمانی به حداکثر قدرت می‌رسد که بتوانیم اختلاف‌های پیش‌آمده را حل کنیم یا بپذیریم و به انتقال پیام بهبودی برنامه با رعایت عدالت ادامه دهیم.

ما اعضای انجمن تعهد داریم که منافع مشترک معتادان جنسی در حال بهبودی را در هر جایی حفظ کنیم. سنت اول به‌وضوح به ما می‌گوید که بهبودی هر یک از اعضا به قدرت این تعهد بستگی دارد. همهٔ ما نقش مهمی در این زمینه بازی می‌کنیم و تا زمانی که با هم همکاری می‌کنیم و با ایمان به خدای مهربان همبستگی‌مان را حفظ می‌کنیم، بهبودی معتادان جنسی در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) ادامه خواهد یافت.

سنت دوم

❖ در ارتباط با هدف گروه ما تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروه بیان کند. رهبران ما فقط خدمتگزاران مورد اعتماد ما می‌باشند، آنها حکومت نمی‌کنند.

اصل همبستگی معتادان جنسی گمنام (SAA) اساس سنت دوم را تشکیل می‌دهد: خرد ما در بخش‌های مختلف این برنامه نتیجه کار گروهی، و نه کار اشخاص به تنهایی، است. تواضع نیز یکی دیگر از پایه‌های این سنت است: بهترین تصمیمات گروه زمانی حاصل می‌شوند که در بحث‌های مان به جای هوش فردی، تخصص خاص، توان شخصی یا مهارت، به خدای مهربان تکیه کنیم. شاید اتخاذ تصمیم‌های گروهی بر پایه آرمان‌های اصول روحانی به جای عقاید و قدرت شخصی با آنچه که ما به آن عادت داریم متفاوت باشد. در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، می‌بینیم که هیچ‌کس بر دیگری سلطه ندارد و یگانه قدرت حاکم بر همه ما خداوند است.

همه ما در خصوص مسائل گروه نظرهایی داریم، اما تمرکز روی روحانیات ما را از نظرات شخصی دور می‌کند و نشان می‌دهد برای یافتن راه‌حلی که به جای تمایلات شخصی نیازهای گروه را تأمین کند متعهد هستیم. نمی‌پرسیم حق با کیست، بلکه می‌پرسیم راه درست کدام است؟ با گوش سپردن به یکدیگر و تکیه به هدایت خدای مهربان، درک لازم برای حل مسائل با توجه به اصول روحانی در میان اعضای گروه ایجاد خواهد شد؛ این همان چیزی است که ما به آن وجدان گروه³ می‌گوییم. گاهی اوقات وجدان گروه آن قدر شفاف است که اعضاء به سرعت به تصمیم متفق‌القولی می‌رسند و گاهی دیگر ممکن است تصمیم‌گیری در مورد مسائل را به رای بگذارند. باید سعی کنیم ذهن‌مان را پذیرا نگه داریم، حالا هر مکانیسمی هم که می‌خواهد برای تصمیم‌گیری به کار گرفته شود. تجربه به ما نشان داده است که در بسیاری موارد نظر به اصطلاح اقلیت با گذشت زمان مطابق با وجدان گروه تشخیص داده می‌شود. ما باید با توجه به روح همبستگی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) میان نظرات خود به عنوان یک عضو گروه و جست‌وجوی گروهی برای یافتن خواست خداوند تعادل برقرار کنیم. وجدان گروه به معنای اتفاق رأی، اجماع نظر، رأی اکثریت یا مصالحه نیست. آنچه که در گروه بیان می‌شود خواست گروه نیست، بلکه خواست قدرت برتر است. برای مشخص کردن وجدان گروه روش خاصی وجود ندارد، اما بهتر است همیشه

³ group conscience

تصمیم‌های مان را با قدم‌ها و سنت‌ها تطبیق دهیم. در برخی موارد، ممکن است وجدان گروه را یک نفر بیان کند، اما به‌طور معمول وجدان گروه پس از بررسی دیدگاه‌های مختلف پدیدار می‌شود و به دیدگاهی ختم می‌شود که هیچ‌یک از اعضا نمی‌توانند به‌تنهایی آن را بیابند. فارغ از عقاید و دیدگاه‌های شخصی، هر یک از ما وظیفه داریم برای تشخیص و حمایت از وجدان گروه نقش ایفا کنیم.

برای اینکه یاد بگیریم از طریق وجدان گروه به خواست قدرت برتر برسیم به وقت، صبر و نیت خیر نیاز داریم. عشق، به جای قدرت و سلطه که روش‌های آشنای انسانی هستند، نیروی هادی ما در فعالیت‌های خدماتی است. چشم پوشیدن از ایده‌های قدیمی دربارهٔ اقتدار، مخصوصاً در جایی که فکر می‌کنیم نیت‌مان خیر است، کار دشواری است. ممکن است نگرانی‌های قلبی ما برای انجمن، ما را به سلطه بر رویدادهای گروه و کمیته‌های خدماتی متمایل کند، اما با گذشت زمان و کسب تجربه یاد می‌گیریم که به وجدان گروه اعتماد کنیم و هدایتی را که گروهی دریافت می‌کنیم بر نیرو و خرد شخصی ترجیح دهیم. همچنین، متوجه می‌شویم که وجدان گروه نیز همانند فرایند بهبودی ما تغییر و رشد می‌کند. چالش‌های جدید راه‌حل‌های جدید می‌طلبند. گاهی اوقات، رشد دردناک است و ممکن است تغییراتی که شاهد آن هستیم با آنچه که انتظار داشتیم زمین تا آسمان فرق کند. با تمرین اصل تسلیم، مطمئن می‌شویم که هدایت خداوند، همان‌طور که در وجدان گروه نیز آمده است، ما را به مقصدمان خواهد رساند.

آن دسته از اعضا که برای جامهٔ عمل پوشاندن به تصمیم‌های موردنظر وجدان گروه انتخاب می‌شوند خدمت‌گذاران معتمد نامیده می‌شوند. درخواست از اعضا برای خدمت باعث تغییر مقام یا رتبهٔ آن‌ها نسبت به دیگران نمی‌شود، بلکه باعث می‌شود رابطه‌ای بر پایهٔ اعتماد میان آن‌ها و دیگر اعضا به وجود آید. ما اطمینان داریم که اعضای انتخابی برای پست‌های خدمت‌رسانی با توجه به اصول روحانی قدم‌ها و سنت‌ها عمل می‌کنند و، با هدایت وجدان گروه، اطلاعات را میان گروه‌ها رد و بدل و با تمام توان برای انتقال پیام بهبودی تلاش می‌کنند. رهبری در مجموعهٔ معتادان جنسی گمنام (SAA) یعنی تعهد خدمت‌رسانی به انجمن و ارتقای منافع عمومی ما.

این مفهوم از خدمت با ایدهٔ حکومت متفاوت است. حکومت بر دیگران به معنای اعمال قدرت و سلطهٔ خود بر آن‌ها است، اما خدمت‌گذاران معتمد طبق خواست خدا، که با وجدان گروه به آن رسیده‌ایم، عمل می‌کنند و برای انجام کارهایی که به آن‌ها واگذار شده است با نهایت مسئولیت‌پذیری اقدام می‌کنند و در این راه از اعمال قدرت برای اجبار یا مجازات اعضای گروه به‌کل خودداری می‌کنند. وقتی همراه با هم کار خدماتی انجام می‌دهیم، یاد می‌گیریم که بر پایهٔ اعتماد، دلسوزی و تواضع با هم ارتباط برقرار کنیم و تمایل به سلطه را کنار بگذاریم. وقتی می‌گوییم خداوند یگانه حاکم بر ما است، از غرور

و خودخواهی دور می‌شویم، چراکه غرور و خودخواهی ما را از هم دور و پیام برنامه را کم‌رنگ می‌کند. اعتماد دوطرفه‌ای که در جریان خدمت‌گذاری تجربه می‌کنیم حاصل توکل به خدای مهربانی است که به حرکت گروه ما کمک می‌کند.

سنت سوم

❖ تمایل به کنار گذاشتن رفتار جنسی/اعتیادی تنها پیش شرط عضویت در مجموعه معتادان جنسی

گمنام (SAA) است.

بیماری اعتیاد جنسی ارتباطی با نژاد، جنسیت، سن، گرایش جنسی، طبقه، مذهب یا هر نوع دسته‌بندی اجتماعی دیگری ندارد. معتادان جنسی در سرتاسر دنیا و همه موقعیت‌ها وجود دارند. تک‌تک ما حق داریم در جست‌وجوی بهبودی به معتادان جنسی گمنام (SAA) بپیوندیم. سنت سوم ما را از تمایلات انسانی‌مان از قبیل ایجاد فرم‌های ثبت‌نام، گرفتن آزمون، فرایندهای صلاحیت‌سنجی و هر سازوکار دیگری که هدف آن کنترل عضویت در گروه است باز می‌دارد.

هیچ‌کس نمی‌تواند معتاد بودن یا نبودن شخص دیگری را مشخص کند یا اینکه در خصوص مناسب بودن فردی برای عضویت در گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) تصمیم‌گیری کند. برای عضویت در انجمن جز تمایل به کنار گذاشتن رفتار جنسی اعتیادی به چیز دیگری نیاز نداریم. از آنجایی که این تمایل درونی است، هیچ‌کس به جز خودمان نمی‌تواند در مورد آن تصمیم بگیرد. صداقت، شفافیت و قدرت این تمایل نیز فقط توسط خود ما مشخص می‌شود. شاید در ابتدای کار انگیزه ما از حضور در جلسات روشن نباشد و شدت تمایل و رغبت ما با گذشت زمان کم و زیاد شود. اگر رفتارهای جنسی ما را آزار می‌دهند و توان مقاومت در برابر آن‌ها را نداریم، می‌توانیم از انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) کمک بگیریم و بدون اینکه تحت سلطه کسی باشیم جایی در مجموعه برای خود باز کنیم.

حتی در صورتی که الگوهای “واکنش شهوانی” ما با سایر اعضای گروه فرق داشته باشد، تا زمانی که به دنبال کنار گذاشتن رفتار جنسی اعتیادی‌مان هستیم جای ما در مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) محفوظ خواهد بود. از آنجایی که پیش‌نیاز دیگری برای عضویت در انجمن وجود ندارد از ما خواسته می‌شود که روی میزان تفاوت خود با دیگران تمرکز نکنیم یا تصور نکنیم که معتادان واقعی فقط آن‌هایی هستند که رفتارهای “واکنش شهوانی” خاصی داشته‌اند. اگر بتوانیم به درون خود نگاه کنیم و با صداقت بگوییم که با یکی از رفتارهای جنسی اعتیادی مشکل داریم، پس می‌توانیم مانند بقیه از کمک‌های برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) استفاده کنیم.

این سنت درها را به روی همه معتادان جنسی جویای کمک باز می‌کند تا همه ما با خوشرویی در جلسات پذیرفته شویم و برای ادامه برنامه دلگرم بمانیم. برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) در واقع مجموعه‌ای از پیشنهادهاست که بر اساس تجربه‌های جمعی ما تنظیم شده است و ما را مجبور به انجام کار خاصی نمی‌کند. عضویت در این مجموعه هزینه ندارد و

معتادان می‌توانند بدون توجه به سطح بهبودی یا میزان پیشرفت‌ها و پسررفت‌هایی که در طول برنامه با آن مواجه شده‌اند همیشه در جلسات حاضر شوند. اگرچه به‌طور مرسوم معتادان جنسی خود را در جلسات معرفی می‌کنند، اما این کار الزامی نیست. حس دور بودن از قضاوت، محدودیت و سلطه باعث می‌شود با احساس امنیت درهای دلمان را باز کنیم و رازهای اعتیادمان را با دیگران در میان بگذاریم، کاری که بسیاری از ما برای اولین بار در زندگی انجام می‌دهیم. البته، ساختارها و قوانینی درخصوص نحوهٔ صحیح رفتار در جلسات وجود دارد، اما این قوانین صرفاً مربوط به حرف‌ها و اساسنامه جلسه هستند و ارتباطی با جایگاه عضویت ما یا حق حضور ما در جلسات ندارند.

درهای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) به روی همهٔ کسانی که می‌خواهند رفتار جنسی اعتیادی خود را کنار بگذارند باز است. البته، برخی از گروه‌ها به‌طور مستقل تصمیم گرفته‌اند که جلسات خود را به طیف خاصی از اعضای انجمن اختصاص دهند. مثلاً ممکن است جلسات گروه به مردان، زنان، همجنس‌بازان مرد، همجنس‌بازان زن، مبتلایان به آنورکسی جنسی، متخصصان یا کسانی که مرتکب رفتارهای جنایی شده‌اند اختصاص داده شود. اعطای آزادی بیشتر به اعضاء برای صحبت کردن، فراهم آوردن فرصت ملاقات با کسانی که بهتر ما را درک می‌کنند، و محافظت بهتر از هویت‌مان هدف این جلسات است. این نوع جلسات اثربخشی خود را اثبات کرده‌اند. البته، تجربه گواه آنست که حضور در جلسات باز و مختلط نیز فایدهٔ زیادی در پی دارد.

سنت سوم بر پایهٔ اعتماد، و نه ترس، بنا شده است. وقتی که ما روح این سنت را وارد زندگی‌مان می‌کنیم درواقع می‌پذیریم که در موقعیت قضاوت سایر اعضاء قرار نداریم و نمی‌توانیم بگوییم که فلان معتاد جنسی ارزش بهبودی را ندارد یا اینکه لیاقت حضور در برنامهٔ ما را ندارد. ما تلاش می‌کنیم قلب‌ها و جلسات‌مان را به روی کسانی که متفاوت از خودمان هستند بگشاییم و همان‌طور که با خودمان رفتار شده است راهی برای همدردی کردن و امید دادن به این افراد پیدا کنیم. شفافیت و سادگی سنت سوم نشانه‌ای از همدردی خدای مهربان است، خدایی که، ورای شخصیت و اعمال‌مان، رهایی از اعتیاد را به ما هدیه می‌کند. آغوش ما به روی همهٔ کسانی که تمایل به کنار گذاشتن رفتار جنسی اعتیادی دارند باز است. ما از آغوش باز انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) بهره می‌گیریم و با الهام گرفتن از آن، آغوش خود را به روی کسانی که پس از ما می‌آیند باز می‌کنیم و پیام امید انجمن را به همان شکل به آن‌ها می‌رسانیم.

سنت چهارم

❖ هر گروه بایست مستقل باشد باستثناء مواردی که بر گروه‌های دیگر و انجمن معتادان جنسی گمنام

(SAA) در کل اثر بگذارند.

ابزار مهم و اساسی ما برای بهبودی گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) است. هر جا دو یا تعداد بیشتری معتاد جنسی دور هم جمع شوند و تجربه، توان و امید خود را با هم در میان بگذارند در واقع جلسه‌ای تشکیل شده است. مسئولین بیرونی جلسات را ایجاد و حفظ نمی‌کنند. معتادان جنسی خودشان جلسات را آغاز می‌کنند و گروه‌ها به صورت خودمختار اداره می‌شوند. این سطح از خودمختاری شاید بیش از حد به نظر برسد. مگر می‌شود سازمانی بدون نظارت خارجی بر تأسیس گروه‌هایش عملکرد خود را ادامه دهد؟ اتفاقاً طبق یافته‌های ما یکی از دلایل موفقیت این فرایند این است که خودمان آن را به پیش می‌بریم. استقلال ما در تضاد کامل با حس وابستگی و اجباری است که در برابر اعتیاد داشتیم. استقلال با عزت‌نفس و حس تازه آزادی تطابق دارد. ما مسئولیت گروه‌مان و مسئولیت انتقال پیام گروه‌مان را خودمان بر عهده می‌گیریم.

ما آزادیم جلسات گروه را، به منظور برآوردن نیازهای متنوع قشرهای مختلفی که در انجمن حضور دارند، متفاوت برگزار کنیم. بعضی گروه‌ها تصمیم می‌گیرند که جلسات خود را به بررسی قدم‌ها اختصاص دهند. بعضی دیگر به بحث می‌پردازند و اعضاء به بیان داستان‌ها و ارائه راه‌حل‌های خود مشغول می‌شوند یا جلسات موضوعی تشکیل می‌دهند و اعضای گروه در طول جلسه روی یک یا چند موضوع مرتبط با اعتیاد و بهبودی گفت‌وگو می‌کنند. گروه‌ها ممکن است قالب‌های متنوعی از این دست تشکیل دهند یا گزینه‌های متنوعی را در یک قالب خاص به کار گیرند. هیچ نوع جلسه‌ای به تنهایی قادر به تأمین نیازهای همه معتادان جنسی نیست. برخی جلسات برای بعضی از معتادان مناسب‌تر هستند. با حفظ استقلال گروه می‌توانیم تا حد امکان پیام برنامه را به تعداد بیشتری از معتادان جنسی برسانیم.

معنای دیگر استقلال این است که هر گروه می‌تواند آزادانه خطا کند و آن‌طور که خود صلاح می‌داند از آن درس بگیرد. واکنش اغلب ما معتادان در برابر سلطه، منفی است. تا زمانی که به قدم‌ها و سنت‌ها پایبند هستیم و از وابستگی به سایر سازمان‌ها خودداری می‌کنیم، می‌توانیم آزادانه به روش آزمون و خطای مان ادامه دهیم. خواهیم دید که برخی ایده‌های ما مفید و برخی دیگر بی‌فایده هستند. ما فهمیده‌ایم که این آزادی، همان‌طور که ایده‌های برتر ریشه می‌گیرند و شکوفا می‌شوند، به سلامتی کل انجمن می‌افزاید.

سنت چهارم طبیعت خودمختاری گروه‌ها را حفظ می‌کند، اما از طرف دیگر به ما یادآوری می‌کند که، در کنار این استقلال، بخشی از مجموعه‌ای بزرگ‌تر به نام انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) هستیم. هر گروه ویژگی‌های خاص خود را دارد، اما مسائلی هست که روی سایر گروه‌ها و حتی خود مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) تاثیر می‌گذارد. جلسات ما باید نشانه‌های جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را داشته باشند؛ یعنی قدم‌ها و سنت‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) را به همان صورت که نوشته شده‌اند ارائه و دنبال کنند، از نام‌های دیگر به جای نام مجموعه استفاده نکنند و برای همه کسانی که به دنبال رهایی از اعتیاد جنسی هستند مایه امیدواری باشند. باید مواظب باشیم درخصوص هویت‌مان که همان معتادان جنسی گمنام (SAA) است شبهه‌ای در ذهن شرکت‌کنندگان در جلسه ایجاد نشود. بدون شفافیت، هدف اصلی ما خیلی زود با ایده‌ها، اهداف و مقاصد دیگر درگیر و جایگزین خواهد شد.

ممکن است قالب یا روش گروه ما با سایر گروه‌ها متفاوت باشد، اما به دلیل برخورداری از روح همبستگی تلاش می‌کنیم روابط سازنده‌ای با سایر گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) برقرار کنیم. ما اقدامی برای سلطه بر سایر گروه‌ها، دیکته کردن افکارمان به آن‌ها یا قرار دادن آن‌ها در فهرست سیاه انجام نمی‌دهیم. اگر گروهی به جای شباهت‌ها، بر تفاوت‌های خود با سایر گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) تأکید کند یا اینکه اطلاعات سایر گروه‌ها و سازمان بین‌الملل خدمت‌رسانی را در اختیار اعضا قرار ندهد، اعضای خود را از دسترسی به همه کمک‌های موجود در انجمن محروم کرده است. انزوا و بی‌اعتمادی و مشکلات ناشی از آن‌ها نتیجه چنین تفکری خواهد بود. پس، بهتر است روی شباهت‌ها و هدف مشترک‌مان تمرکز کنیم و به اعضا برای شرکت در جلساتی که انطباق بیشتری با نیازهایشان دارند آزادی عمل بدهیم. ما همچنین از تأثیری که گروه‌هایمان بر سایر بخش‌های جامعه دارند آگاهیم. وقتی جایی را برای برگزاری جلساتمان اجاره می‌کنیم مسئولیت داریم در برابر مکان اجاره شده و صاحب آن با احترام برخورد کنیم؛ اجاره‌بها را به موقع بپردازیم، نظم و نظافت مکان را حفظ کنیم، حال همسایه‌ها را مراعات کنیم و در ارتباطمان با دیگران رفتار درستی از خود نشان دهیم. همین ملاحظات باید در رویدادهای اجتماعی، دوره‌ها، همایش‌ها و سایر فعالیت‌های گروه‌ها در نظر گرفته شود. اگر گروه چهره بدی از خودش به افراد غیرعضو نشان دهد، این چهره به همه مجموعه تعمیم داده خواهد شد و امکان اینکه معتادان جنسی بتوانند از طریق رجوع به دیگران یا صحبت‌های دیگران ما را پیدا کنند از آن‌ها سلب خواهد شد.

سنت‌های دوازده‌گانه معتادان جنسی گمنام (SAA) چهارچوبی را برایمان فراهم می‌کنند که می‌توانیم در قالب آن طیف وسیعی از تجربه‌های بهبودی را برای دیگران بیان کنیم. هر گروه موظف است هنگام انتقال پیام خود، اصول روحانی سنت‌ها

را حفظ کند. دنبال کردن سنت چهارم باعث می‌شود که همگی یک هدف را دنبال کنیم و از طرف دیگر آزادی‌مان برای خدمت به دوستان معتادمان به روش‌های مختلف حفظ شود.

سنت پنجم

❖ هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد: انتقال پیام برنامه به معتادی که هنوز در عذاب است.

گروه‌های ما خود را وقف خدمت به معتادانی می‌کنند که به دنبال رهایی از اعتیاد جنسی هستند. هدف ما از این خدمت‌رسانی انتقال پیام معتادان جنسی گمنام (SAA) است، پیامی که حاکی از آنست که با در پیش گرفتن قدم‌های دوازده‌گانه معتادان جنسی گمنام (SAA) می‌توانیم از رفتار جنسی اعتیادی رهایی یابیم. انگیزه تک‌تک فعالیت‌های گروه‌های ما و البته کل انجمن همین است. سنت پنجم گواه آنست که هدفی والاتر یا هم‌تراز با انتقال پیام بهبودی این برنامه وجود ندارد. وقتی فعالیت‌های خدماتی ما صرفاً یک هدف اصلی را دنبال کنند همه چیز ساده و متمرکز خواهد ماند. تا وقتی که این هدف در ذهن و قلب ما بر چیزهای دیگر ارجح باشد، می‌توانیم با اطمینان بگوییم که گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) مسیر صحیحی را در پیش گرفته‌اند.

این اصل خدمت‌رسانی در همه سطوح کاری ما در برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) مصداق دارد. متوجه می‌شویم که هدف ما از حضور در جلسات صرفاً بهره‌مندی از حمایت و دانش دیگران نیست. به علاوه، ما فقط درمورد مشکلات خودمان حرف نمی‌زنیم. ما یاد می‌گیریم که در جلساتمان ذهن خود را روی انتقال پیام بهبودی برنامه متمرکز کنیم. با در میان گذاشتن راه‌حلهایی که از کار با برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) یاد گرفته‌ایم، هم فرایند بهبودی خودمان و هم سلامت گروه‌مان را حفظ می‌کنیم. همراهی با دوستانی که در انجمن پیدا می‌کنیم برایمان لذت‌بخش است، اما باید مواظب باشیم معاشرت با دوستان به هدف اصلی گروه تبدیل نشود. باید یادمان باشد که به افراد تازه‌وارد خوش‌آمد بگوییم، آن‌ها را به ماندن در گروه تشویق کنیم و به سؤالات و نگرانی‌هایشان پاسخ دهیم.

وفاداری به هدف اصلی مسئولیت‌های زیادی در پی دارد. باید از فراهم بودن محتوا و برنامه جلسات اطمینان حاصل کنیم. باید تلاش کنیم با استفاده از شیوه‌های پایدار و ضوابط اخلاقی، شروع و پایان به موقع جلسه، رعایت احترام هنگام صحبت با دیگران و گوش سپردن به آن‌ها، فضای مناسبی را برای بهبودی اعضا فراهم کنیم. هنگامی که جلسات اداری را برگزار می‌کنیم، یا، به عبارت دیگر، برای بحث درباره نحوه خدمت‌رسانی دور هم جمع می‌شویم، به دنبال راه‌های جدیدی می‌گردیم تا دسترسی همگان را به پیام برنامه ممکن کنیم و امنیت و فضای صمیمی جلسات را حفظ کنیم.

علاوه بر این، تعهد به هدف اصلی به معنای پرهیز از انتقال هر پیام دیگری است. هر یک از ما می‌توانیم از پشتیبانی و هدایت انواع کتب متفرقه، برنامه‌های خودیاری، درمان‌های پزشکی، گرایش‌های فلسفی، مذاهب یا ایده‌های روحانی استفاده کنیم، اما هنگامی که در گروه حضور داریم باید روی پیام برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) تمرکز کنیم. باید مراقب مخلوط شدن پیام برنامه با سایر مکاتب و روش‌ها باشیم، چراکه با این کار ممکن است پیام برنامه به درستی به اعضای جدید منتقل نشود. باید مراقب باشیم اعضای جدید را برای ورود به گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) وادار به پذیرش مذهب خاص، دیدگاه سیاسی خاص یا برنامه درمانی خاص نکنیم.

در سنت پنجم، نحوه انتقال پیام برنامه به معتادانی که هنوز در عذاب هستند به‌طور دقیق مشخص نشده است. هر گروه باید خود راه صحیح استفاده از زمان و منابعش را برای کمک به دیگران پیدا کند. بی‌شک اختلاف‌هایی میان افراد بر سر شیوه صحیح نیل به هدف وجود خواهد داشت که برخی از این اختلاف‌ها نتیجه تعارضات شخصیتی یا میل به سلطه هستند. به همین دلیل است که ما برای رسیدن به تصمیم نهایی به خدایمان و وجدان گروه تکیه می‌کنیم. سنت پنجم در طول این فرایند دائم به یادمان می‌آورد که اولویت‌هایمان را فراموش نکنیم. گروه ما برای این به وجود آمده است که دسترسی به بهبودی را برای همه معتادانی که به دنبال کمک هستند فراهم کند. همه فعالیت‌های ما در انجمن حول همین هدف می‌چرخد.

سنت ششم

❖ گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) نباید تحت هیچ شرایطی اقدام به تأیید یا حمایت مالی

مؤسسات وابسته یا سازمان‌های بیرونی کنند یا امکان استفاده از نام معتادان جنسی گمنام (SAA)

را برای این مؤسسات فراهم آورند. ما نمی‌خواهیم مسائل مالی، ملکی و اعتباری باعث انحراف مان از

هدف اصلی شود.

انتقال پیام برنامه در اغلب موارد باعث ارتباط ما با سایر سازمان‌ها می‌شود. ممکن است همکاری با مراکز مراقبت از سلامت، مؤسسات عمومی، مراکز درمان اعتیاد و سایر گروه‌ها و مؤسسات بخشی از خدمات ما را تشکیل دهد. این همکاری‌ها نقشی مهم در دسترسی معتادان جنسی به برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) دارند، اما اگر بیش از حد به سازمان‌های دیگر نزدیک شویم، به گونه‌ای که با نام آن سازمان‌ها شناخته شویم، توانایی ما برای انتقال پیام معتادان جنسی گمنام (SAA) به‌شدت کاهش خواهد یافت.

گروه‌ها و انجمن‌های دوازده‌گانه بسیاری وجود دارند که در زمینه اعتیاد جنسی و مسائل مربوط به آن به ایده‌پردازی و ارائه راه‌حل می‌پردازند. ممکن است هر یک از ما این ایده‌ها و راه‌حل‌ها را مؤثر یا بی‌فایده ببینند، اما اگر در قالب برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) به‌صورت عمومی حرفی در حمایت از این گروه‌ها بزنیم در واقع آن‌ها را تأیید کرده‌ایم. در این حالت، شکی نخواهد ماند که برنامه ما در ذهن عموم مردم با این برنامه‌ها و ایده‌ها اشتباه گرفته خواهد شد و، در نتیجه، دریافت و درک پیام معتادان جنسی گمنام (SAA) برای کسانی که به دنبال کمک هستند سخت‌تر خواهد شد. اگر به حمایت مالی از سازمان‌های دیگر مانند باشگاه‌ها یا مراکز درمانی بپردازیم، ممکن است عملاً در فعالیت‌های تجاری آن گروه درگیر شویم و از هدف اصلی مان باز بمانیم. اگر اجازه دهیم مؤسسات دیگر از نام مجموعه ما استفاده کنند، هر گروه یا رویدادی که به‌واسطه این مؤسسات از نام مجموعه ما در آن استفاده شود گویی مورد تأیید ما خواهد بود و این کار باعث می‌شود پیام ما با مسائلی که ارتباطی به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و برنامه آن ندارد در هم آمیزد. علاوه بر این، پیوستن انجمن به سازمان‌های متفرقه باعث می‌شود حیثیت عمومی ما به حیثیت عمومی این سازمان‌ها گره بخورد. اگر یکی از این گروه‌های متفرقه دچار مشکل شود یا وجهه اجتماعی آن خدشه بردارد، دید مردم به برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) عوض می‌شود. این مسئله باعث خواهد شد معتادان جنسی پیام ما را با روی باز نپذیرند.

سنت ششم هوشمندانه پول، ملک و اعتبار را موانعی بالقوه بر سر راه انتقال مؤثر پیام بهبودی برنامه برمی شمارد. تلاش‌های ما در انجمن بر پایه اصل روحانی خدمت‌گذاری بنا شده‌اند نه منافع شخصی و کسب مال. پول و دارایی نیروهای قدرتمند دنیا هستند که با پیوستن ما به شرکت‌های متفرقه بی‌شک روی فعالیت‌های ما تاثیر خواهند گذاشت. در این حالت، قادر نخواهیم بود انرژی و توجه خود را روی کمک به معتادان جنسی گرفتار آمده در رنج متمرکز کنیم یا حتی ممکن است یکپارچگی ساختار خدماتی ما آسیب ببیند. نباید فراموش کنیم که هدف ما کسب مال یا حتی تبدیل شدن به سازمان نیست. رشد مجموعه و ثبات مالی آن همگی ابزارهایی برای کمک به انتقال پیام برنامه هستند (پس خودشان هدف نیستند و همیشه نسبت به هدف اصلی در اولویت دوم قرار می‌گیرند).

اعتبار بزرگ‌ترین چالش پیش روی اصل خدمت‌گذاری است. شاید به ظاهر پیوستن به گروه‌ها یا شرکت‌های متفرقه باعث افزایش تاثیرگذاری و شهرت مجموعه ما شود، اما تجربه گواه آنست که توسل به قدرت برتر و قدم‌ها و سنت‌ها برای حفظ انجمن کافی است و توسل به گروه‌های متفرقه دیدمان را تار خواهد کرد. وقتی ما مفاهیم موقعیت اجتماعی، قدرت و سلطه را درمورد خودمان، چه در جایگاه فرد یا گروه، به کار می‌بریم، ممکن است انگیزه توسعه و افزایش این قدرت و اعتبار ما را گرفتار آورد، و تواضع و توکل به قدرت برتر را که محور مرکزی برنامه ماست از نظرمان دور کند. اعتبار تفاوت‌های بین ما را تشدید می‌کند و، به این ترتیب، همبستگی ما که بهبودی‌مان به آن وابسته است آسیب خواهد دید.

ما هویت خود را به عنوان انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، چه در سطح گروهی و چه در سطح بین‌المللی، حفظ می‌کنیم تا بتوانیم برنامه‌ای برای بهبودی همه کسانی که به دنبال رهایی از رفتارهای جنسی اعتیادی هستند ارائه دهیم. سنت ششم روابط ما با سایر گروه‌ها و مجموعه‌ها را به درستی مرزبندی می‌کند تا اولویت پیام ما بعد از منافع دیگر قرار نگیرد. به این ترتیب، می‌توانیم با مؤسساتی که خارج از مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) هستند اما می‌توانند ما را یاری کنند ارتباط برقرار کنیم بی‌آنکه در بسیاری از مشکلات ناشی از همکاری بین گروه‌ها گرفتار بیاییم. البته، از همه مشکلات این همکاری نمی‌توان اجتناب کرد، اما در صورتی که فراموش نکنیم گروهی مجزا و جدا از سازمان‌ها و شرکت‌های دیگر هستیم و هدف ما صرفاً انتقال پیام معتادان جنسی گمنام (SAA) است، مسیر سراسر خود را که همانا خدمت به دوست معتادمان است حفظ خواهیم کرد.

سنت هفتم

❖ همه گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) باید کاملاً متکی به خود باشند و از پذیرش کمک‌های

مالی خارجی بپرهیزند.

سنت هفتم گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) را ملزم می‌کند مسئولیت کامل همه نیازها و مخارج‌شان را خود به عهده گیرند. ما معتادان به‌طور معمول تمایل شدیدی به شانه خالی کردن از بار مسئولیت داریم و ترجیح می‌دهیم دیگران از ما مراقبت کنند، اطراف‌مان را مرتب کنند و به ضروریات زندگی‌مان رسیدگی کنند، اما در برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) یاد می‌گیریم که در قبال خود و بهبودی‌مان مسئولیت‌پذیر باشیم. مسئولیت‌پذیری در سطح گروه یعنی اینکه مسئولیت کامل برقراری جلسات‌مان را بپذیریم و برای پرداخت هزینه‌ها و تأمین مالی گروه چشم‌انتظار دیگران نباشیم. هدف دیگر سنت هفتم این است که سازمان‌ها و عوامل تأثیرگذار دیگر، با هر نیتی، نتوانند هدف اصلی ما را مخدوش کنند. با خودداری از پذیرش کمک‌های خارجی می‌توانیم آزادانه روی انتقال پیام برنامه تمرکز کنیم و هیچ دغدغه دیگری نداشته باشیم.

هر گروه برای سر پای خود ماندن باید برخی از نیازهای اساسی‌اش را تأمین کند. ما به اعضای نیاز داریم که به‌طور منظم برای ملاقات با همدیگر و در میان گذاشتن تجربه، نیرو و امید اشتیاق نشان دهند. به مکانی نیاز داریم که به راحتی در دسترس معتادان جنسی علاقه‌مند باشد. همچنین، باید برنامه جلسات و متون مربوطه را آماده کنیم. پس از شکل‌گیری گروه، می‌توانیم در طول جلسه با گرداندن ظرف کمک‌های داوطلبانه در میان اعضاء هزینه اجاره و سایر مخارج گروه را تأمین کنیم. تجربه گواه آنست که اگر حمایت کامل از گروه از این طریق ممکن نیست بهتر است به جای جمع‌آوری سرمایه یا هر کار خاص دیگری مخارج خود را کاهش دهیم. پس از تأمین نیازهای اساسی، اغلب گروه‌ها پول اضافی خود را جهت حمایت از خدمات کلی و گسترش فعالیت‌ها به گروه‌های محلی یا سازمان بین‌المللی خدمت‌رسانی می‌سپارند.

خودکفایی صرفاً به معنای پرداخت هزینه‌ها نیست. هر گروه علاوه بر پرداخت اجاره و خرید متون به افرادی نیاز دارد که برای تحقق تعهدات خدماتی گروه آماده باشند. هر گروه برای خودکفا بودن نیاز به داوطلبانی دارد که کارهای اساسی گروه مانند ریاست جلسه، راهنمایی اعضای جدید و پاسخ به نامه‌ها را برعهده گیرند. شاید بتوانیم سنت هفتم را «سنت مالی» نیز بنامیم، اما کمک‌های غیرمالی نیز به همان اندازه مهم و ضروری هستند. وقتی هر یک از ما مسئولیت تأمین مالی برای برگزاری جلسات را می‌پذیریم، به خودکفایی گروه‌مان کمک کرده‌ایم و این کار نیز به انتقال پیام گروه کمک می‌کند.

تجربه نشان داده است که خودداری از پذیرش یا درخواست کمک‌های خارجی باعث می‌شود عملکرد بهتری برای حفظ منابع گروه پیدا کنیم. درست است که گروه ما دارای مخارج و خزانه است، اما کار ما تجارت نیست و نیازی نیست نگران سود کردن یا طراحی برنامه‌های پیچیده تجاری باشیم. بسیاری از گروه‌ها ترجیح می‌دهند بیش از نیاز مخارج جاری، پروژه‌های سالیانه و مبلغ احتیاطی، پول جمع نکنند. نیازهای ما مختصر هستند و نباید این نیازها باعث شوند از مهم‌ترین دغدغه گروه یعنی هدف اصلی برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) غافل شویم.

خودکفایی کامل یعنی آگاهی هر یک از اعضا از مسئولیت خود در راستای حمایت از گروه. برخی از ما معمولاً تمایل داریم بنشینیم و بگذاریم دیگران کارها را انجام دهند. دیگران نیز برای پذیرش پست‌های خدماتی و ماندن دائمی در این پست‌ها اشتیاق بیش از حدی از خود نشان می‌دهند. این وضعیت به ظاهر میان کسانی که دوست دارند بر گروه حاکم باشند و کسانی که دوست دارند بنشینند و کاری نکنند تعادل ایجاد می‌کند، اما در حقیقت با روح خودکفایی گروه در تضاد است. گروه زمانی عملکرد خوبی دارد که همه اعضا به نوبت برای استفاده از توانایی‌های خود جهت خدمت به گروه تشویق شوند و پست‌های خدماتی به‌طور منظم میان اعضا بچرخند. هر گاه همه ما برای حفظ منافع مشترک دست به کار شدیم می‌توانیم بگوییم که کاملاً خودکفا شده‌ایم، زیرا در این حالت می‌دانیم که اگر برخی اعضا گروه را ترک کنند گروه همچنان می‌تواند پیام برنامه را انتقال دهد.

سنت هشتم

❖ **انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) می‌بایست همیشه غیرحرفه‌ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما**

می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.

ما اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) مشکل مشترک و راه‌حل مشترکی داریم. همه ما معتاد جنسی هستیم و می‌خواهیم رفتار جنسی اعتیادی‌مان را کنار بگذاریم. بر اساس تجربه خود می‌دانیم که درد اعتیاد جنسی چیست و با چه چالش‌هایی در مسیر بهبودی روبه‌رو هستیم. صداقت و درکی که در کنار سایر معتادان جنسی تجربه می‌کنیم به قدری است که سخت می‌توان با افراد غیرمعتاد به آن رسید. افراد غیر معتاد هر چقدر که دلسوز باشند و نیت‌شان خیر باشد باز نمی‌توانند آن‌طور که خودمان در انجمن به همدیگر کمک می‌کنیم ما را یاری کنند. ما با انتقال پیام گروه آنچه را که به رایگان از دیگران دریافت کرده‌ایم با قدرشناسی به افراد دیگر ارائه می‌دهیم.

چنین خدمتی قیمت ندارد. انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) از ستون محکم خود یعنی معتادان جنسی برای کمک به سایر معتادان استفاده می‌کند و افراد را جهت عضویت ملزم به پرداخت هزینه یا برخورداری از توانایی‌های تخصصی نمی‌کند. اگر انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) از کمک‌های تخصصی استفاده می‌کرد، ماهیت جلسات و برنامه ما با آنچه که هست زمین تا آسمان فرق می‌کرد. در این حالت، به دو گروه تقسیم می‌شدیم: گروهی که کمک‌های تخصصی ارائه می‌دهد و گروهی که از این کمک‌ها استفاده می‌کند؛ بدون شک هم گروه اول در موقعیتی بالاتر از گروه دوم قرار می‌گرفت. اگر درخواست پرداخت شهریه می‌کردیم، صرفاً معتادانی که توانایی مالی داشتند می‌توانستند در جلسات حاضر شوند. در این صورت، هدف اصلی ما با ملاحظات سیاسی و بودجه‌ای به حاشیه کشیده می‌شد. پس اگر می‌خواهیم از این مشکلات دور باشیم و با آزادی کامل به انتقال پیام برنامه ادامه دهیم، باید تا ابد صورت غیرحرفه‌ای خود را حفظ کنیم.

علاوه بر این، سنت هشتم به ما یادآوری می‌کند که نباید انتقال پیام به شکلی که در قدم دوازدهم گفته شده است با کاری که ما با توجه به شغل‌مان برای کسب درآمد انجام می‌دهیم اشتباه گرفته شود. برخی از ما مشاور، درمانگر، مربی، کشیش یا مراقبان سلامت هستیم و ممکن است بخشی از کار ما به معتادان جنسی و اعتیاد جنسی مربوط باشد. سنت هشتم میان خدمات پولی ما که بخشی از شغل‌مان است و آنچه که طبق قدم دوازدهم به‌عنوان عضو گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) انجام می‌دهیم تمایز سالمی ایجاد می‌کند. وقتی پیام برنامه را منتقل می‌کنیم نقش ما نقش معتادی است که به معتاد جنسی دیگری کمک می‌کند و به‌هیچ‌وجه نباید از ظرفیت‌های تخصصی خود استفاده کنیم.

به هر حال، با گسترش گروه‌ها و هماهنگ شدن خدمات آن‌ها، ممکن است به استخدام افراد حرفه‌ای نیاز داشته باشیم تا بتوانیم مسئولیت‌های خدماتی خود را انجام دهیم. مراکز و دفاتری جدا از جلسات مان تأسیس می‌کنیم. وظیفه این مراکز ارائه خدماتی از قبیل محتوا، اطلاعات عمومی، فعالیت‌های برون‌سازمانی، برگزاری همایش‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) و موارد دیگر است. انجام این کارهای خدماتی از وقت و توان داوطلبان خارج است و باید افرادی را استخدام کنیم تا در این زمینه به ما کمک کنند. این «نیروهای استخدامی» ممکن است از اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) یا از افراد متفرقه باشند. اگر از اعضای انجمن هستند، پرداخت پول به آن‌ها در قبال کمک به کارهای خدماتی انجمن باعث ارتقای جایگاه آن‌ها نسبت به دیگر اعضا نخواهد شد.

همچنین، ممکن است در برخی موارد که به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) مربوط می‌شود نیاز به مشاوره تخصصی با وکلا، نماینده‌های بیمه، حسابدارها و متخصصان رشته‌های دیگر پیدا کنیم. هر جا احساس کردیم همه‌فن‌حریف نیستیم و مواردی هست که کمک تخصصی می‌طلبند از خود تواضع نشان می‌دهیم و به دنبال کمک می‌رویم. همچنین، در ارزیابی موقعیت‌هایی که نیاز به کمک دارند و آن‌هایی که نیاز به کمک ندارند با دقت عمل می‌کنیم. سنت هشتم از یک طرف روش غیرحرفه‌ای ما را در مسیر بهبودی حفظ می‌کند و از طرف دیگر به ما اجازه می‌دهد برای ارائه خدمات ضروری، که به انتقال پیام برنامه کمک می‌کنند، اقدامات لازم را انجام دهیم.

سنت نهم

❖ **انجمن معتادان جنسی (SAA) تحت این عنوان، هرگز نبایست سازماندهی شود، اما ما می‌توانیم**

هیئت‌های خدماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که بداند خدمت

می‌کنند، مسئول باشند.

پایه سنت نهم دیدگاهی است که بیان می‌دارد وقتی به جای افکاری که شالوده اعمال کنترل یا اقتدار سازمان یافته هستند بر اصول روحانی‌مان تکیه می‌کنیم عملکرد گروه بهتر خواهد شد. انجمن ما بر پایه ایده‌ای ساده بنا شده است: معتادان جنسی با همدیگر دیدار می‌کنند و برای رهایی از اعتیاد جنسی به هم کمک می‌کنند. چنین چهارچوبی نیاز به پول، شهریه و پیش‌شرط‌های ثبت‌نامی ندارد. نیاز به تسهیل فرایند بهبودی به واسطه برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA)، مبنای ساختار جلسات مان است. همه ما در گروه با هم مساوی هستیم. این رویکرد غیررسمی یکی از دلایل موفقیت جلسات ما است. ما تا حد امکان کار خود را ساده نگه می‌داریم تا تمرکزمان روی بهبودی حفظ شود.

علاوه بر این، نبود سازماندهی به این معنا است که از تشکیلاتی همچون هیئت سنجش صلاحیت که تصمیم بگیرد چه کسی باشد و چه کسی نباشد و از کمیته انضباطی که اعضاء را به خاطر شکستن قوانین مجازات کند خبری نیست. به عبارت دیگر، در عمل، هیچ معتادی نمی‌تواند بر معتاد جنسی دیگر سلطه پیدا کند. این موضوع که یکی از باارزش‌ترین خصوصیات انجمن معتادان جنسی است و به تک‌تک ما مسئولیت و آزادی بی‌نظیری می‌دهد. در سازمان‌های دیگر، مدیر، رئیس یا هیئت‌رئیس برای تحمیل قوانین یا مجازات اعضاء اختیار کامل دارند. اگر می‌خواستیم از چنین سازمانی در مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) استفاده کنیم، خیلی زود دچار درگیری‌ها، سرکشی‌ها و نفرت‌های ناشی از آن می‌شدیم. ما یاد گرفته‌ایم که نبود سازماندهی دوام انجمن را تضمین می‌کند، زیرا ما، به جای حاکمیت انسان، بر حاکمیت روحانی قدرت برترمان تکیه می‌کنیم تا ما را هدایت کند.

البته، مسائلی هست که برای کارکرد صحیح انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) باید به آن‌ها رسیدگی کرد. ما به‌طور معمول باید اجاره محل برگزاری جلسات را پرداخت کنیم. به اساسنامه‌ای نیاز داریم که برنامه ما را تبیین کند و باید راهی پیدا کنیم که همه اعضاء بتوانند از این اساسنامه استفاده کنند. باید برای برگزاری جلسات معتادان جنسی گمنام (SAA) برنامه زمان‌بندی تهیه کنیم تا از مکان و زمان برگزاری جلسات در منطقه خود مطلع شویم. در آخر، همراه با افزایش گروه‌های منطقه‌ای، نیاز به خدمات دسترسی مانند خط تلفن یا برنامه‌های انتقال پیام خواهیم داشت. همچنین،

سؤال‌ها و نگرانی‌های مختلفی در جلسات ما مطرح می‌شوند که باید راهی مطابق با اصول‌مان برای پرداختن به آن‌ها پیدا کنیم.

اگر می‌خواستیم گروه‌ها را برای رسیدگی به این خدمات سازماندهی کنیم، بی‌آلایشی جلسات‌مان ضایع می‌شد. در چنین حالتی، توجه گروه به سمت الزام‌های سازماندهی کشیده می‌شود و برای دلیل اصلی دور هم جمع شدن ما (به اشتراک گذاشتن تجربه، نیرو و امید) وقتی نمی‌ماند. از این رو، گروه‌ها اقدام به تشکیل هیئت‌ها و کمیته‌های خدماتی می‌کنند. این کمیته‌ها در زمانی جدا از جلسات معمول معتادان جنسی گمنام (SAA) برای رسیدگی به مسائل و ارائه خدمات مورد نیاز تشکیل جلسه می‌دهند. این جلسات، در سطح هر یک از گروه‌ها، جلسات اداری ساده و کوتاهی هستند که پس از جلسه معمول گروه برگزار می‌شود. وقتی چند گروه فعالیت‌های‌شان را با هم هماهنگ کنند، گروه منطقه‌ای تشکیل می‌دهند. گروه منطقه‌ای متشکل از هیئت یا کمیته‌ای است که گروه‌ها به واسطه آن خدمات خود را ارائه می‌دهند. همین روند در سطح بین‌المللی نیز به کار گرفته می‌شود. گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) به منظور ارائه خدمات به کل انجمن سازمان بین‌المللی خدمت‌رسانی را ایجاد کرده‌اند. پس، ساختار خدماتی ما بر سنت نهم استوار است. همه هیئت‌ها و کمیته‌های خدماتی به گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) وابسته هستند و یگانه هدف‌شان رفع نیازهای این گروه‌ها است.

اگر بخواهیم اعتبار این کمیته‌ها و هیئت‌ها را برای افراد هدف حفظ کنیم، باید همه اقدامات این کمیته‌ها به وسیله خود گروه‌ها هدایت شوند. به همین دلیل، کمیته‌های خدماتی متشکل از اعضای هستند که گروه‌هایشان آن‌ها را انتخاب کرده‌اند تا نمایندگی آن‌ها را به عهده بگیرند. خدمت‌گذار معتمد ما باید قبل از تصمیم‌گیری درخصوص مسائلی که به اصول انجمن مربوط می‌شود از وجدان گروه آگاه شود. در ساختار خدماتی ما، حفظ ارتباط میان اعضا و خدمت‌گذاران معتمدشان امری حیاتی است. گروه‌ها مسئولیت دارند کمیته‌های خدماتی را در جریان فعالیت‌های خود قرار دهند و به‌طور شفاف نیازها و نگرانی‌های خود را به آن‌ها انتقال دهند. کمیته‌های خدماتی نیز مسئولیت دارند اطلاعات کامل و دقیق بحث‌ها، تصمیم‌ها، پروژه‌ها و امور مالی خود را ارائه دهند. کمیته‌های ما زمانی می‌توانند کار خود را به بهترین شکل انجام دهند که گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) و اعضای این گروه‌ها از همه تصمیم‌های آن‌ها باخبر شوند.

سنت نهم ما را از خطری که در طول تاریخ جامعه انسانی را تهدید کرده است (سوء استفاده از قدرت) حفظ می‌کند. کمیته‌ها و هیئت‌های خدماتی ما به‌طور مستقیم در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند مسئول هستند و این حقیقت

از تبدیل شدن ساختار خدماتی ما به هویتی جدا با منافع جدا جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود این ساختار خدماتی وابستگی خود به گروه‌ها، اعتبار خود در نزد اعضا و وفاداری خود به پیام معتادان جنسی گمنام (SAA) را حفظ کند.

سنت دهم

❖ **انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام انجمن**

معتادان جنسی گمنام (SAA) هرگز نبایست به مباحث اجتماعی کشانده شود..

ما در همهٔ فعالیت‌های انجمن صرفاً یک نگرانی داریم: پاک شدن از اعتیاد جنسی با کمک برنامهٔ معتادان جنسی گمنام (SAA). وقتی پیام خود را منتقل می‌کنیم یا انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را به جامعه معرفی می‌کنیم به‌جز همین موضوع دربارهٔ موضوع دیگری حق ارائهٔ اطلاعات نداریم. سایر موضوعات «موضوعات انحرافی» محسوب می‌شوند. انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) هیچ نظری در مورد موضوعات اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، مذهبی و فلسفی روز ندارد. طرح چنین موضوعاتی در جمع، به دلیل گوناگونی بسیار اعضای گروه، باعث می‌شود بسیاری از اعضا نتوانند دیدگاه‌های خود را بیان کنند که این امر نیز به بروز اختلاف در انجمن منجر خواهد شد. علاوه بر این، اگر انجمن از طرف خاصی جانبداری کند، پیام اصلی ما با ابهام روبه‌رو می‌شود، چون در این حالت مردم انجمن ما را به آن طرف خاص ربط خواهند داد. ما انجمنی هستیم که هر کسی تمایل به ترک «واکنش شهوانی» خود دارد با آغوش باز در آن پذیرفته می‌شود. پس نباید چهره‌ای مانند گروه‌های طرفدار احزاب از خود نشان دهیم، چون در این صورت اختلافات عمومی باعث می‌شوند معتادان جنسی برای ترک اعتیاد خود به دنبال کمک نگردند. تصور منفی جامعه از ما باعث می‌شود معتادان جنسی از ترس درگیر شدن در مجادله‌های سازمانی از انجمن ما دوری کنند.

البته ما در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) ایده‌هایی داریم که ممکن است افراد در تفسیر خود آن‌ها را به مسائل مختلف ربط دهند. همهٔ کسانی که از برنامهٔ ما مطلع می‌شوند با ایدهٔ اعتیاد جنسی یا اینکه این اعتیاد نوعی بیماری محسوب می‌شود موافق نیستند. برخی دیگر ممکن است با مفهوم ناتوانی و گرایش روحانی ما مخالفت کنند. وقتی برنامهٔ معتادان جنسی گمنام (SAA) را به جامعه ارائه می‌دهیم باید مراقب باشیم که درگیر چنین مباحثی نشویم. فقط می‌گوییم که برنامه به این شکل به ما کمک می‌کند. همچنین، ادعا نمی‌کنیم که برنامهٔ ما یگانه راه نجات است و با کسانی که عقاید دیگری دارند مخالفت نمی‌کنیم. هدف ما صرفاً این است که به بهترین شکل در مورد برنامهٔ معتادان جنسی گمنام (SAA) در جامعه اطلاع‌رسانی کنیم و از جروب‌بحث و تلاش برای متقاعد کردن دیگران پرهیز می‌کنیم.

وقتی پیام انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را منتقل می‌کنیم طبیعی است که از دیدگاه ما درخصوص موضوعات خاصی که به اعتیاد جنسی مربوط است یا به ظاهر به اعتیاد جنسی مربوط است سؤال بپرسند. شاید وسوسه شویم با

کمک اصول روحانی برنامه به توضیح و تفسیر این موضوعات پردازیم. شاید این موضوعات با زندگی و نگرانی‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) ارتباط زیادی داشته باشند، اما ما، به‌عنوان انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، نباید در رابطه با این موضوعات جبهه‌گیری کنیم. انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) درخصوص سایر برنامه‌های دوازده‌گانه قدمی (چه برنامه‌هایی که برای اعتیاد جنسی هستند و چه برنامه‌هایی که موضوع آن‌ها کلی است)، مراکز درمانی، درمانگری و مکاتب و روش‌های مختلف آن، آزار جنسی و ریشه‌های آن، تعاریف پزشکی بیماری و بهبودی، سیاست‌گذاری و قوانین جرایم جنسی یا رسوایی‌های جنسی شخصیت‌های معروف نظری ندارد. ما با هیچ سازمان یا دیدگاهی موافق یا مخالف نیستیم. در واقع، این موارد ربطی به انجمن ما ندارند. با محدود کردن صحبت‌های عمومی خود به مسائل مربوط به برنامه بهبودی معتادان جنسی گمنام (SAA)، انجمن خود را از انحرافات غیرضروری و احتمالاً خطرناک دور نگه می‌داریم.

سنت دهم نمی‌گوید که هر یک از ما به‌تنهایی نمی‌توانیم درمورد مسائل خارجی اظهار نظر کنیم. حق ما برای فکر کردن و اعتقاد به چیزهایی که می‌خواهیم محفوظ است، اما هنگامی که در جلسه معتادان جنسی گمنام (SAA) قرار داریم نباید با بی‌دقتی درمورد مسائل خارجی اظهار نظر کنیم، حتی در صورتی که اطلاعات ما تخصصی و معتبر باشند یا اینکه از عمق وجود به آن‌ها اعتقاد داشته باشیم. همان‌طور که اظهار نظر درمورد مسائل خارجی در جامعه به اعتبار ما آسیب می‌زند، بیان این نظرات در جلسه‌ها نیز باعث دلسرد شدن سایر اعضا یا به وجود آمدن اختلاف در گروه خواهد شد. تجربه گواه آنست که بهتر است هنگام صحبت کردن تا حد امکان کمتر از چنین عقایدی حرف بزنیم، و اعلام کنیم که این عقاید نظرات شخصی ما هستند و ارتباطی به گروه ندارند. به این ترتیب، می‌توانیم تمرکز خود را روی تجربه، نیرو و امیدی که برنامه به همه ما می‌دهد حفظ کنیم.

سنت یازدهم

❖ خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود

را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.

سنت یازدهم راهنمای گروه‌های ما و راهنمای کل مجموعه در بُعد عمومی ما است. همچنین، زمانی که ما اعضای انجمن می‌خواهیم برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) را به بخشی از جامعه معرفی کنیم یا پیام برنامه را به معتادی که هنوز در رنج به سر می‌برد برسانیم، از سنت یازدهم راهنمایی می‌گیریم. ما در هنگام حضور در جامعه تلاش می‌کنیم انجمن و پیام آنرا به دیگران معرفی کنیم تا معتادانی که به دنبال کمک هستند بتوانند ما را پیدا کنند. در عین حال، سعی می‌کنیم هویت اعضای خود را مخفی نگه داریم. افزایش تعداد اعضاء، ادعاهای آنچنانی درباره مؤثر بودن برنامه، سرمایه‌گذاری روی تبلیغات سلبریتی‌ها و به‌طور کلی راه‌انداختن تبلیغات برای انجمن از اهداف ما نیستند. ما برنامه خود را صرفاً گزینه‌ای برای کسانی می‌دانیم که از عواقب منفی رفتار جنسی اعتیادی در عذاب هستند و به دنبال کمک می‌گردند.

ما در جلسات معتادان جنسی گمنام (SAA) سعی می‌کنیم به جای نصیحت کردن، تجربه خود را با دیگران در میان بگذاریم. به همین ترتیب، هنگام معرفی برنامه به جامعه نیز فقط سعی می‌کنیم برنامه را بر اساس دانسته‌های مان با نهایت شفافیت تشریح کنیم. اصل جذب یعنی اینکه به دیگران بگوییم راهی برای رهایی از اعتیاد جنسی وجود دارد و ما آن را تجربه کرده‌ایم و اینکه هر کس می‌خواهد رفتار جنسی اعتیادی خود را کنار بگذارد با کمال میل پذیرای او هستیم. ما نمی‌توانیم تشخیص دهیم که آیا کسی معتاد جنسی هست یا نه. همچنین، نمی‌توانیم به کسی بگوییم که احتیاج به بهبودی دارد یا اینکه باید در جلسات ما شرکت کند. پایه اعتقادی عمل ما که تجربه‌های مان نیز مؤید آن است به ما می‌گوید که معرفی ساده خودمان و کارمان برای کسانی که به دنبال کمک هستند عملکرد کارت دعوت را دارد و به این افراد فرصت می‌دهد تا برنامه ما را بیازمایند و مقبول بودن آنرا برای خودشان ارزیابی کنند.

معنای دیگر جاذبه این است که ما هویت خود را مخفی نگه می‌داریم تا بتوانیم توجه افراد را به جای فرد معرفی‌کننده روی کلیت انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) متمرکز کنیم. اگر در مصاحبه‌های مطبوعاتی و رسانه‌ای بیش از حد روی جزئیات داستان زندگی مان تمرکز کنیم، توجه مخاطبین از پیام اصلی برنامه یعنی بهبودی منحرف خواهد شد و ممکن

است به مسائل متفرقه یا احساس گرایی^۴ کشیده شویم. سیاست ما این است که هنگام معرفی برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) در رسانه‌ها از نام خانوادگی خود استفاده نکنیم و در بسیاری موارد به جای نام واقعی از نام مستعار استفاده کنیم. هنگامی که به‌عنوان عضو انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) در رسانه‌های بصری مانند تلویزیون یا فیلم صحبت می‌کنیم، بهتر است صورت خود را بپوشانیم. این سیاست باعث می‌شود هویت اعضای انجمن در جامعه افشا نشود. مهم‌تر از همه اینکه انجمن از منازعات عمومی دور می‌ماند. اگر جامعه، انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را با شخص خاصی بشناسد، با لغزش آن شخص یا ارتباط یافتن وی با رفتارها و رویدادهای منفی، اعتبار ما نیز خدشه‌دار می‌شود. از این رو، ترجیح می‌دهیم برای تبلیغ برنامه خود از سلبریتی‌ها و سایر چهره‌های شناخته‌شده استفاده نکنیم و فقط پیام‌مان را به جامعه ارائه دهیم.

اگرچه ما به سیاست جاذبه به جای تبلیغ به‌شدت متعهد هستیم، اما وظیفه داریم، به‌عنوان بخشی از انجمن، دیگران را از وجود گروه‌های معتادان جنسی گمنام (SAA) آگاه کنیم تا پیام ما به دست معتادانی که هنوز در رنج به سر می‌برند برسد. همه ابزارهای ارتباط با بیرون، از استقرار خط تلفن و ارسال اطلاعات به مراکز درمانی و سایر مؤسسات گرفته تا تبلیغ خدمات عمومی انجمن در شبکه‌های تلویزیونی محلی، شیوه‌های بالقوه‌ای برای نجات زندگی معتادان هستند، معتادانی که هنوز نمی‌دانند امکان رهایی از اعتیاد وجود دارد. بهبودی ما از اعتیاد جنسی برای دیگران خصوصاً کسانی که با وضعیت ما در دوران اعتیاد آشنا بوده‌اند، نشانی از موفقیت برنامه است، حتی اگر مستقیماً در معرفی برنامه به دیگران نقش نداشته باشیم.

⁴ sensationalism

سنت دوازدهم

❖ گمنامی، اساس روحانی تمام سنت‌های ما است و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها

ترجیح دهیم.

گمنامی از یک جهت به این معنا است که باید نام اعضاء و جزئیات مطالب جلسات محرمانه بماند و در جای دیگر بازگو نشود. به این ترتیب، فضایی آزاد و ایمن در گروه ایجاد می‌شود و ترسی از بابت اینکه هویت اعتیادی یا رازهای شخصی‌مان بدون اجازه خودمان نزد دیگران افشا شود، نخواهیم داشت. همچنین، جلوی پخش شایعات و سایر حرف‌های نامناسب در انجمن گرفته می‌شود.

از جهت دیگر، گمنامی به معنای بی‌نامی است. وقتی گمنامی ما به این معنا است، هویت خارجی خود را کنار می‌گذاریم و فقط مانند عضوی از انجمن عمل می‌کنیم و به موقعیت اجتماعی، جنسیت، شغل، نژاد، مذهب، موقعیت اقتصادی، ظاهر و هر چیز دیگری که باعث تمایز ما از دیگران شود توجه نمی‌کنیم. به عبارت دیگر، وقتی به هدف بهبودی دور هم جمع می‌شویم باید همه این تمایزات را قبل از ورود به جلسه فراموش کنیم. اگرچه سرگذشت ما و همچنین توانایی‌ها و استعدادهای ما با هم متفاوت هستند، همه ما به یک اندازه مهم هستیم.

گمنامی برای ما مفهوم عمیق‌تری نیز دارد، مفهومی که زیربنای سرتاسر وجود ما در مقام انجمن است. همان‌طور که در برنامه بهبودی یاد می‌گیریم اراده و زندگی خود را به مراقبت خدای مهربان واگذار کنیم، به همان شکل یاد می‌گیریم که در قالب انجمن با خدمات بی‌چشمداشت خود پیام آنرا منتقل کنیم و همیشه به جای تمایلات و خواسته‌های شخصی، معتادانی را که در رنج به سر می‌برند و ملتمسانه به دنبال کمک می‌گردند در خاطرمان نگه داریم. بنابراین، در گروه‌ها و کمیته‌های خدماتی‌مان سعی می‌کنیم به جای «من» و «خودم» روی «ما» و «خودمان» تأکید کنیم.

در فرایند بهبودی به سر بردن باعث نمی‌شود که از مسئولیت‌های‌مان شانه خالی کنیم. برعکس، بسیاری از ما وقتی به پرهیزکاری و رشد روحانی می‌رسیم و از توانایی‌های شخصی‌مان برای انتقال پیام امید کمک می‌گیریم، احساس می‌کنیم که خصوصیات شخصی‌مان خاص‌تر، پررنگ‌تر و شاداب‌تر شده‌اند. البته، شخصیت ما تحت تأثیر نقص‌های شخصیتی مانند نفرت، ترس، حسادت و میل به سلطه نیز قرار دارد. پایه‌ای که گروه‌ها و کمیته‌های خدماتی ما بر آن بنا شده‌اند بسیار قوی‌تر از خواسته‌های شخصی است. اگر می‌خواهیم پیام برنامه را به شکلی مؤثر منتقل کنیم، باید اصول برنامه را که ریشه در ایمان به قدرت برتر دارد و در قدم‌ها و سنت‌های‌مان بیان شده است در تصمیم‌گیری‌ها راهنمای خود قرار دهیم.

روح خدمت بی‌چشمداشت، یعنی گمنامی، به ما اعضای انجمن یادآوری می‌کند که همیشه در کارها و صحبت‌هایمان اصول روحانی را اساس کار خود قرار دهیم و ملاحظات شخصی را برای دستیابی به هدفی والاتر (رساندن پیام بهبودی به معتادان جنسی) کنار بگذاریم. وقتی گمنامی را اساس کار خود قرار دادیم، می‌توانیم تلاش‌هایمان را وقف چیزی کنیم که از خواسته‌های شخصی‌مان بسیار باارزش‌تر است. با دور شدن از تناقضات و اختلافات شخصیتی که در همه ما وجود دارد، مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) قادر خواهد بود کمک‌های خود به معتادان جنسی برای یافتن آزادی و پاکی را ادامه دهد.

نتیجه‌گیری: پیوسته حضور به هم برسانید

KEEP COMING BACK

انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) زمانی تأسیس شد که یکی از معتادان جنسی، خسته از اعتیاد و افسرده از عواقب آن، به دوستش زنگ زد و از او کمک خواست. اطراف دریاچه نزدیک خانه‌هایشان چرخی زدند و، حین صحبت‌شان، دوستش گفت که او هم همین رفتارهای اعتیادی را دارد. البته شاید آن زمان نمی‌دانستند که اسم مشکلشان اعتیاد جنسی است، اما تصمیم گرفتند از قدم‌های دوازده‌گانه الکی‌های گمنام برای حل مشکل‌شان استفاده کنند. به طور منظم با همدیگر دیدار کردند، از اعتیادشان گفتند و راه‌های رسیدن به بهبودی با قدم‌های دوازده‌گانه را بررسی کردند. کمی بعد نفر سومی هم به آنها اضافه شد و بعد دیگران هم وارد جمع آنها شدند.

جمع آنها به تدریج بزرگتر شد. افراد مستأصل اما شجاع جلساتی را برگزار کردند و دیگران نیز به آنها ملحق شدند. پس از مدتی، جلسات منظم معتادان جنسی گمنام (SAA) در شهرهای سراسر کشور پا گرفت. در طول سالیان، پیام بهبودی گروه‌ها به سرتاسر جهان رسید.

برخی می‌دانستند که برای رهایی از اعتیاد جنسی به کمک نیاز دارند، اما نمی‌دانستند کجا به دنبال این کمک بگردند. برخی با حضور در سایر گروه‌های دوازده‌گانه به آرامش رسیدند و برخی دیگر خود اقدام به راه‌اندازی جلسات معتادان جنسی گمنام (SAA) کردند. شاید شروع جلسات به این صورت بوده است که دو یا سه نفر تصادفی از شباهت مشکل‌شان آگاه شده‌اند و به صورت غیررسمی در خانه شخصی یا کافی‌شاپ با هم دیدار کرده‌اند. برخی جلسات شاید فقط با یک معتاد شروع شده است، معتادی که توانسته است مکانی را برای جلسه بیابد، زمان و مکان جلسه را در روزنامه‌ای محلی اعلام کند و در زمان مشخص شده دعاکنان به انتظار بنشینند تا کسی پیدایش شود. همه کسانی که برای برگزاری جلسات پیش‌قدم شده بودند می‌دانستند که نیاز به کمک دارند و برای دست یافتن به این کمک حاضر بودند هر اقدام لازمی را انجام دهند. آنها خیلی زود هم از نعمت جلسه‌ای پایدار و رو به ترقی برخوردار شدند.

برخی اعضاء دیدند که فاصله آنها تا محل برگزاری جلسات زیاد است. به جای کناره‌گیری از حضور در جلسات، جلسات جدیدی را در شهر و محله خودشان پایه‌گذاری کردند. برخی دیگر متوجه شدند که حضور همیشگی در تنها جلسه شهر

برای آن‌ها امکان‌پذیر نیست یا دریافتند که صرفاً با حضور در تنها جلسه شهر نمی‌توانند حمایت مورد نیازشان را دریافت کنند و به حمایت بیشتری نیاز دارند. از این رو، جلسات دیگری را در محله خود به راه انداختند.

وجه مشترک همه آن‌ها تمایلی بود که به ترک اعتیاد داشتند، تمایلی که بر همه ترس‌ها، سختی‌ها و ناراحتی‌ها غلبه می‌کرد. آن‌ها شجاع بودند. شاید شجاعت آن‌ها به این خاطر بود که می‌دانستند در چه موقعیت سختی قرار دارند.

از آن هنگام، این همان مسیری بوده است که همه ما طی کرده‌ایم. همه ما مجبور شدیم پس از سال‌ها انکار با مشکل خود روبه‌رو شویم. همه ما مجبور شدیم تصمیم بگیریم که آیا می‌خواهیم به نابود کردن ارزش‌هایمان و آزار عزیزانمان ادامه دهیم یا اینکه دوست داریم درخودمان تغییر ایجاد کنیم؟

همه ما برای دست دراز کردن به سوی کمک باید شجاعت به خرج می‌دادیم. همه ما با اعتیاد خود روبه‌رو شدیم و به شکست‌مان اعتراف کردیم. با اینکه می‌ترسیدیم اما شجاعت نشان دادیم و اولین قدم را به سوی بهبودی برداشتیم. با انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) تماس گرفتیم. در اولین جلسه حضور پیدا کردیم. مطالب معتادان جنسی گمنام (SAA) را خواندیم. در جلسه کسانی را یافتیم که مثل خودمان بودند. داستان‌شان را شنیدیم، داستان‌هایی که انگار داستان خودمان بودند. جزئیات داستان‌ها با هم فرق داشتند، اما احساسات مشابه بودند. وقتی سرانجام زبان گشودیم، رازهایی را گفتیم که هیچ‌گاه فکر نمی‌کردیم بتوانیم آن‌ها را به کسی بگوییم.

وقتی فهمیدیم که خواهان بهبودی هستیم، کار سخت‌مان آغاز شد. به زودی توانستیم بدون هیچ تردیدی برنامه را در پیش بگیریم. در هر یک از قدم‌های مسیر تسلیم که پیش روی ما قرار داده می‌شد مختار بودیم کارها را به شیوه خودمان انجام دهیم. بارها و بارها مجبور شدیم با انتخاب‌هایمان گلاویز شویم.

مجبور بودیم برای هوشیاری پاکی جنسی و همچنین بازسازی زندگی و روابطمان تلاش کنیم. گاهی اوقات، برداشتن قدم‌ها را خارج از توان‌مان می‌دیدیم، اما فهمیدیم که چند عامل برای کمک به ما در کنارمان هستند: انرژی و وقت داشتیم، انرژی و وقتی که همیشه صرف اعتیادمان می‌شد؛ دوستان جدیدی در گروه پیدا کرده بودیم و، از همه مهم‌تر، خدایی داشتیم که حفظ‌مان می‌کرد. با کمک این برنامه توانستیم با مشکلاتی روبه‌رو شویم که هیچ‌گاه جرأت رویارویی با آن‌ها را نداشتیم و به کارهایی دست زدیم که هیچ‌گاه تصور نمی‌کردیم انجام‌شان ممکن باشد.

روند بهبودی ما به این شکل بوده است. همه ما با شجاعت قدم برداشته‌ایم و با ایمان پیش رفته‌ایم. همه ما، هم در بهبودی خودمان و هم در بهبودی سایر معتادان جنسی دردمند، نقش داشته‌ایم. ما با حضور در جلسات و با در میان گذاشتن تجربه، توان و امید خود در بهبودی آن‌ها سهیم بوده‌ایم. به دوستان معتادمان گوش سپرده‌ایم و آن‌ها را در سفرشان به

سوی بهبودی یاری کرده‌ایم. همانند اولین اعضای انجمن، هوشیاری جنسی خودمان را با کمک به هوشیار ماندن دوستان معتادمان حفظ می‌کنیم. دعا می‌کنیم همه معتادانی که به دنبال بهبودی هستند فرصت بهبودی نصیب‌شان شود و در جلسات حضور به هم برسانند.

قدم‌ها: راه‌حل‌های روحانی^۵

برخی از ما در جلسات معتادان جنسی گمنام (SAA) مانند «گردشگر» بوده‌ایم؛ هفته‌ای یا دوهفته‌ای یکبار در جلسات حاضر می‌شدیم، تجربه‌های خود را در میان می‌گذاشتیم، حتی اقدام به خرید و خواندن کتاب‌ها می‌کردیم، اما راهنما نداشتیم، مراحل مربوط به هر یک از قدم‌ها را انجام نمی‌دادیم و البته هیچ‌وقت در جلسات اداری شرکت نمی‌کردیم. نمی‌توانستیم رفتارهای مدار داخلی را ترک کنیم و لغزش‌های ما بیش از چند هفته با هم فاصله نداشتند. مقاومت و تسلیم نشدن ما در برابر برنامه معتادان جنسی گمنام (SAA) ریشه در غرور و بی‌میلی سرسختانه ما دارد که با وجود دردها و عواقبی که تاکنون با آن‌ها روبه‌رو بوده‌ایم اجازه پذیرش شکست را به ما نمی‌دهد. ما گردشگران انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) اعتقاد داریم که در برابر اعتیاد ناتوان نیستیم و فقط با رفتن به جلسات (و نیز رفتن به کلیسا یا ملاقات درمانگر یا یادداشت کردن خطاها یا خواندن کتاب) می‌توانیم بی‌آنکه زیاد ناراحت شویم تغییرات لازم را در خودمان ایجاد کنیم. بسیاری از ما گردشگرها ماه‌ها و حتی سال‌ها رفت و آمد نامنظم خود به جلسات انجمن را ادامه می‌دهیم تا اینکه مشکلی جدی کارد را به استخوان‌مان می‌رساند و سرانجام تصمیم می‌گیریم در کار خود جدیت نشان دهیم.

این تجربه توجه ما را به حقیقت تلخی جلب می‌کند: ما هیچ‌یک از معتادان را مجبور نمی‌کنیم قدم‌های پیشنهادی برنامه را بردارند. ما اعضای خود را به‌خاطر بازگشت یا درجا زدن در قدم اول اخراج نمی‌کنیم. سنت سوم به ما می‌گوید که هر کسی تمایل به ترک رفتارهای جنسی اعتیادی دارد، حتی اگر این تمایل بسیار ضعیف باشد، درهای انجمن ما به روی او باز است و مهم نیست که فرایند بهبودی او چقدر طول بکشد. پس ما نیز با آن دسته از معتادان جنسی همدلی می‌کنیم که هنوز مردد هستند، درحالی‌که درمان بیماری مشترک‌مان دور از دسترس نیست و برادران و خواهران‌شان در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) برای کمک و نشان دادن راه به آن‌ها آماده هستند.

تجربه گواه آنست که حضور در جلسات اهمیت دارد اما برای بهبودی از اعتیاد جنسی کافی نیست. ما به راه‌حل‌های روحانی قدم‌های دوازده‌گانه نیاز داریم. بدون شک جلسات جایی هستند که بیشتر ما برای اولین بار با قدم‌ها روبه‌رو می‌شویم، با برنامه آشنا می‌شویم، راهنمای خود را پیدا می‌کنیم و تمایل خود به بهبودی را با دیگران در میان می‌گذاریم. اما در صورتی که

^۵ نوشته شده برای نسخه سوم

می‌خواهیم واقعاً بهبودی را در زندگی خود تجربه کنیم، راه میان‌بری وجود ندارد. اگر می‌خواهیم از قدم‌ها نتیجه بگیریم باید آن‌ها را در پیش بگیریم.

قدم‌ها راه‌حل روحانی اعتیاد ما هستند که هم پرهیزکاری از رفتارهای جنسی اعتیادی را به زندگی ما می‌آورند و هم به ما کمک می‌کنند زندگی خود را وقف خدمت به برادران و خواهران‌مان کنیم؛ چه آن‌ها که در حال بهبودی هستند و چه آن‌هایی که هنوز برنامه را در پیش نگرفته‌اند. بیداری روحانی توصیف‌شده در قدم دوازدهم ما را در مسیر خدمت‌گذاری قرار می‌دهد و میان ما و قدرت برتر، دوستان معتادمان و دنیای پیرامون‌مان، به شکلی که در خواب هم نمی‌دیدیم ارتباط برقرار می‌کند. این بیداری، درحالی‌که خواست خداوند را در زندگی خود و گروه‌مان می‌جوئیم، اساس حیات پرنشاط و مسئولانه ما را تشکیل می‌دهد. ما به‌خاطر نعمت پربهای بهبودی که ساده و بی‌هزینه در اختیارمان قرار گرفته است درنهایت تواضع شکرگزاری می‌کنیم. ما از همه معتادان جنسی دردمند در داخل و خارج از مجموعه معتادان جنسی گمنام (SAA) دعوت می‌کنیم که برای پذیرش این نعمت با ما همراه شوند.



Sex
Addicts
Anonymous

تجربه اعضا

بخش دوم کتاب سبز SAA

ترجمه شده در انجمن معتادان پورنوگرافی گمنام

ویرایش 1 – بهمن 1401

Website: <http://www.saa-recovery.org>

E-mail: info@saa-recovery.org

- پیش‌گفتار بخش دوم

کتابی که در دست دارید، بخش دوم کتاب سبز انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)¹ می‌باشد که به همت اعضای انجمن معتادان پورنوگرافی گمنام ترجمه و ویرایش شده است و در جلسات SAA & PAA خوانده می‌شود. این کتاب شامل روایات شخصی از تجارب و عقاید برخی از اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) است بنابراین، این روایات بیانگر دیدگاه‌های کل اعضای جمعیت معتادان جنسی گمنام (SAA) نیستند.

1. او دلش نمی خواست تنها باشد

اولین خاطره‌ام در زندگی رنگ و بوی جنسی دارد. عضو گروهی از خردسالان تقریباً 4 تا 7 ساله بودم. در انباری که آن را «آلونک» می‌نامیدیم، بازی می‌کردیم. با خانم جوان همسایه بودیم و بازی‌های جنسی انجام می‌دادیم. هر کداممان به نوبت شلواریمان را پایین می‌کشیدیم و اندام تناسلی‌مان را به همدیگر نشان می‌دادیم. من تنها پسر آن جمع بودم و همین حس قدرتمند بودن به من می‌داد. به مرور، سعی می‌کردم این صحنه را تکرار کنم و گاهی بچه‌های دیگر به تبعیت از من همین بازی را می‌کردند. مواقع دیگر، فقط خودم تمایل به این بازی داشتم و گاهی از اینکه همچنان مصر به انجام این بازی بودم، ولی بچه‌های دیگر می‌خواستند بازی‌های دیگری بکنند، خجالت می‌کشیدم.

از آن زمان به بعد، ظاهراً رفتارهای جنسی مزاحم همیشگی زندگی‌ام شدند. وقتی حدوداً هفت ساله بودم، متوجه شدم که بالا رفتن از چوب رختی مادرم یا میله‌های تاب در زمین بازی شدیدا لذت‌بخش است. نه در آن سن کم و نه تا سال‌ها بعد نمی‌دانستم انزال چیست. اما خودارضایی را کشف کردم. مایه‌ی آرامشم شده بود. در خانه‌ی خطرناکی زندگی می‌کردم. وقتی پدرم مست می‌شد، از کوره در می‌رفت. همیشه درگیر دعوا بود. اول در مسابقات بوکس گلدن گلووز¹ مبارزه می‌کرد. سپس، با برو بچه‌های ارتش درگیر شد. بعد از آن نوبت به دعوا در مشروب‌فروشی رسید و دست آخر نوبت مادرم شد. همیشه کتک زدن پدرم به مادرم را تماشا می‌کردم. ما در حومه‌ی شهر زندگی می‌کردیم. بنابراین، علاوه بر اینکه می‌ترسیدم، تنها هم بودم. به همین خاطر، کارم بالا رفتن از وسایل میله‌مانند شده بود. مطمئن نبودم کاری که می‌کنم درست است یا نه. سعی می‌کردم دلیل کارم را به مادرم توضیح بدهم، اما او متوجه نمی‌شد چه می‌گویم. پس، بی‌خیال توضیح دادن شدم. وقتی حدوداً هشت سالم بود، پدرم اعتیادش به الکل را ترک کرد. او دو سال بود که در جلسات دوازده قدم² شرکت می‌کرد. اوضاع بهتر شده بود، اما همیشه می‌دانستم آتش زیر خاکستر است. همه‌مان این را می‌دانستیم. وقتی کلاس هشتم بودم، پدرم به مذهب کاتولیک گروید. مادرم از همان کودکی کاتولیک بود و این کار پدرم را خیلی ارزشمند می‌دید. اوضاع خانه‌مان بهتر شد. با این حال، شنبه‌ها باید در مراسم اعتراف در کلیسا شرکت می‌کردم، چون ما کاتولیک‌ها معتقدیم اگر بار گناه بر دوشمان باشد، در عشا‌ی ربانی پذیرفته نخواهیم شد. چون توقع داشتند من در مراسم عشا‌ی ربانی شرکت کنم،

¹. Golden gloves

². twelve steps

اول باید نزد کشیش کلیسا اعتراف می‌کردم. پدرم به این نتیجه رسیده بود که مرتکب گناه «سوءاستفاده از خود» یا همان خودارضایی شده‌ام. در مسیر رفت‌وآمد من به مراسم اعتراف، پدرم در مورد محاسن خویش‌داری با من صحبت می‌کرد و می‌گفت تا وقتی نتوانم «امیالم» را کنترل کنم، مرد نمی‌شوم. آن لحظه‌ای که این حرف‌ها را از او می‌شنیدم احساس شرم و شکست می‌کردم. هر کاری از دستم برمی‌آمد می‌کردم تا دیگر خودارضایی نکنم، اما هر بار شکست می‌خوردم. تصور می‌کردم اگر خودارضایی کنم، خداوند مجازاتم خواهد کرد. چون هر روز کارم خودارضایی شده بود، احساس می‌کردم ملعون شده‌ام. سال‌ها بعد در قدم پنجم، کشیشی کلید حل مشکل را به من داد. او به من گفت که تلاش می‌کرده‌ام خدا را با رفتار جنسی‌ام کنترل کنم. یعنی اگر رفتار جنسی‌ام را کنترل می‌کردم، خدا با من خوب رفتار می‌کرد.

والدینم مرا در مدرسه‌ی کاتولیک ثبت‌نام کردند، چون تصور می‌کردند باید تادیب شوم. واقعا در کلاس درس و انجام تکالیف درسی‌ام مشکل داشتم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم، به نظرم با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کردم. خوشبختانه، موفقیت‌هایی در مدرسه کسب کردم و اوضاع زندگی‌ام بهتر شد. دیگر بدون اطلاع خانواده‌ام در مراسم اعتراف شرکت می‌کردم. قرار گذاشتن با دخترها ظاهرا بی‌تاثیر نبود، اما واقعا از اینکه دختری را لمس کنم می‌ترسیدم. تا یادم نرفته باید بگویم که دقیقا همان برهه از زمان بود که کاتولیک‌ها «بوسه‌ی فرانسوی» را گناه اعلام کرده بودند.

سپس، اتفاقاتی افتاد که دیدگاهم را تغییر داد. در سال سوم دبیرستان، سه کشیش مختلف به من تعرض کردند. اولین تعرض در محل مخصوص اعتراف به گناه رخ داد. دومین تعرض را معلم زبان انگلیسی‌ام انجام داد که سال‌ها رفتار شدیداً دوستانه‌ای با من داشت. او با انگشتانش سگک کمربندم را می‌کشید و دستش را داخل شلوارم می‌برد. او مرا از مدرسه به خانه برمی‌گرداند و مرا در ماشینش بغل می‌کرد. آن موقع چون خیلی ساده‌لوح بودم، کامل منظورش را نمی‌فهمیدم و تصور می‌کردم تشنه‌ی توجه از سوی مرد دیگری هستم. وقتی با هدف ارزیابی کالج‌های مختلف مرا با خودش به سفر برد، کاملاً متوجه خواسته‌اش شدم و ضربه‌ی روحی بدی خوردم. همچنان به من فشار می‌آورد به خواسته‌اش تن بدهم. عمیقاً به او احترام می‌گذاشتم و همین موضوع سردرگم کرده بود. متوجه شدم برای مدتی مرا هدف امیال شیطنانی‌اش قرار داده است و احساس می‌کردم به من خیانت شده است. بار سوم از سوی مبلغ مذهبی مورد تعرض قرار گرفتم. او در دستشویی به من نزدیک شد. تا وقتی سال آخر دبیرستان من معلم انگلیسی‌ام را گرفتند و اخراجش کردند، این اتفاقات را با کسی در میان نگذاشته بودم. خیلی از دانش‌آموزان دیگر هم لام تا کام در مورد تعرض این معلم حرفی زده بودند. به گفته‌ی یکی از دوستانم، انگار از ما خواسته بودند به بدیهیات بی‌اعتقاد باشیم و چیزهای غیرممکن را باور کنیم. تا سال‌ها بعد که برای

اولین بار آن تجارب دردناک را در جلسات درمان با دیگران در میان گذاشتم، کل ماجرا را با هیچکس در میان نگذاشته بودم.

بلاخره بساط گناه برچیده شد و من انسانیت خدمتگذاران خدا را به چشم دیدم. دیگر آن آدم بی اعتقاد سابق نبودم. در واقع، بهتر است بگویم مطمئن نبودم به چه چیزی باید اعتقاد داشته باشم. اما می دانستم که دیگر تنها نیستم.

در دانشکده‌ی علوم انسانی کاتولیک ثبت نام کردم. دور شدن از خانه خوب بود. موفقیت‌هایی در دوران تحصیل کسب کردم و واقعا احساس می کردم به کسی و جایی تعلق دارم. از قرار گذاشتن با دخترها لذت می بردم. عاقبت با دختری که واقعا برایم مهم شده بود، رابطه‌ی جنسی برقرار کردم. روز بعد در مراسم فارغ التحصیلی عنوان مریم مقدس را به او دادند. هر دویمان احساس شرمندگی می کردیم. رابطه مان رفته رفته عمیق تر می شد تا اینکه با دختر دیگری آشنا شدم و فورا عاشقش شدم. با او طعم واقعی عشق را چشیدم. اما طوری از آن دختر جدا شدم که انگار هیچوقت چیزی بینمان اتفاق نیفتاده بود. تمام عمرم از ترک او پشیمان بوده ام و واقعا صدمه‌ی بدی به یک انسان وارسته زدم. البته، این قطع ارتباطها الگویی شده بود که دائما تکرارش می کردم.

در مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاه آیوی لیگ پذیرفته شدم. قصد داشتم استاد تاریخ شوم. با دختری که رابطه‌ی عاشقانه‌ای با هم داشتیم، ازدواج کردم و با هم وارد دانشکده‌ی تحصیلات تکمیلی شدیم. مشکلم از همان جا شروع شد. رقابت میان دانشجویان شدید بود. دانشجویان باید روزی دو کتاب را مطالعه می کردند، که خیلی هایشان به زبان های خارجی نوشته شده بودند. گذشته از این، بقیه‌ی دانشجویان از کالج بزرگ شرق و من از مدرسه‌ی کوچکی در میدوست آمده بودم. استرس خیلی زیادی داشتم.

همه چیز از آن شبی شروع شد که بعد از پایان یکی از کلاس های شبانه در ماشینم نشسته بودم. دختران دانشجو داشتند از کنار ماشینم رد می شدند و به سمت خوابگاهشان می رفتند. به خودم آمدم و دیدم دارم خودارضایی می کنم. چون شب بود و هوا تاریک بود، نمی توانستند من را ببینند. با این حال، تا به حال چنین کاری از من سر نزده بود. چند شب بعد، دوباره همان اتفاق افتاد. تنها فرقی این بود که این بار ماشین را پارک نکردم و در حال رانندگی، خودارضایی کردم. دفعه‌ی بعدی، همانطور که داشتم رانندگی می کردم، از اینکه دخترهای دانشجو اندام جنسی ام را ببینند ابایی نداشتم. اما هنوز هم شبها خودارضایی می کردم، پس احتمالش کم بود مرا ببینند. از این کارم هاج و واج مانده بودم. من کاتولیک خوب و

سخت کوشی بودم و تلاش می کردم تمام کارهایم را با نهایت احترام انجام بدهم. اصلا تصورش را نمی کردم روزی دست به چنین کاری بزنم.

لذت فوق العاده ای از خودارضایی در ماشین می بردم. برخلاف رابطه ی جنسی یا خودارضایی در خلوت که از انجام آن هم لذت می بردم، این کار، مانند معتادانی که مواد مخدر مصرف می کنند، مرا «نشئه» می کرد. هیجانش خیلی فرق داشت، ارگاسم متفاوتی را تجربه می کردم و حال و هوای کل بدنم تا ساعت ها متفاوت بود. درواقع، اصلا گذر زمان را حس نمی کردم و چند ساعت انگار چند ثانیه می گذشت. بعد از آن خستگی جسمی زیادی را احساس می کردم. اما از نظر هیجانی، احساس شرم و ترس شدیدی داشتم. اگر کسی مرا در این حال می دید، چه؟ قطعاً می دانستم که خودارضایی در ماشین هیجان انگیزترین و لذت بخش ترین کاریست که تا به حال انجام داده ام.

چند هفته که گذشت، به خودم آمدم و دیدم که روزها هم در ماشینم خودارضایی می کنم، چون خودارضایی های شبانه دیگر کافی نبود. هنوز هم دزدکی خودارضایی می کردم و ژاکت یا پتویی را روی پایم می انداختم. باین حال، روز بود و هوا روشن بود. می دانستم کارم درست نیست، اما انگار کور شده بودم. دائماً سعی می کردم از هر فرصتی برای خودارضایی در حال رانندگی استفاده کنم. بعد از یکی دو ماه بیخیال دزدکی خودارضایی کردن شدم و اندام جنسی ام را به زنانی که نمی شناختم نشان می دادم. از آن زمان اعتیادم به خودارضایی در ماشین به سرعت افزایش یافت.

با مشکلات دیگری هم دست و پنجه نرم می کردم. تمام وقتم را صرف خودارضایی می کردم، پس دیگر وقت انجام کارهای دیگرم را نداشتم. بدتر اینکه، وقتی سوار ماشینم می شدم، اصلا مطمئن نبودم به مقصد مدنظرم می رسم یا نه. اگر شرایط مساعد بود، به حالت خلسه می رفتم و با وحشت از آن حالت خارج می شدم، چون قرار بود ساعت ها قبل به مقصدم رسیده باشم. صبح باید به دانشگاه می رفتم، اما موفق نمی شدم خودم را آنجا برسانم. تمام روز را در حال موردجویی جنسی با ماشین بودم. هشت تا ده ساعت مشغول خودارضایی بودم و هر وقت فرصتش پیش می آمد اندام جنسی ام را به زن ها نشان می دادم. مجبور بودم با ساختن داستان های دروغین توجیه کنم که آن چند ساعت کجا گیر کرده بودم. یادم می آید شبی چند دقیقه قبل از صرف شام، همسرم از من خواست به فروشگاه بروم و مقداری شیر بخرم. حدوداً سه ساعت و نیم بعد، بدون اینکه شیری خریده باشم، به خانه برگشتم. یاد گرفته بودم برای لاپوشانی کارهایم دروغ ببافم، هرچند ذاتاً انسان صادقی بودم. شدیداً درمانده شده بودم و فقط وقتی دوباره مشغول موردجویی جنسی با ماشین می شدم، آرامش پیدا می کردم.

به ملاقات کشیشی در یکی از شهرستان‌های نزدیک رفتم. با هم صحبت و دعا کردیم. خیلی سعی کرد کمکم کند. واقعا تا ابد مدیونش هستم. اما نتوانستم از خودارضایی در ماشین دست بکشم. آن تجربه به من ثابت کرد که چقدر به دردسر افتاده‌ام. کشیش دائما به من هشدار می‌داد ممکن است پلیس به خاطر خودارضایی در ماشین دستگیرم کند. هرگز خودم را بزه‌کار نمی‌دیدم. قصد صدمه زدن به کسی را نداشتم. وقتی ابراز نگرانی کرد و مرا متوجه تبعات رفتارم کرد، واقعا شوکه شدم. نگرانی‌اش درست از آب در آمد، چون بهار سال 1968 یکی از افسران پلیس در خانه‌ام آمد.

آن افسر به من خبر داد که صبح روز بعد باید به منظور ارائه‌ی پاره‌ای از توضیحات به اداره‌ی پلیس مراجعه کنم. مودبانه علتش را جویا شدم. او با چشمانی مملو از انزجار به من نگاهی انداخت و بدون هیچ حرفی سوار ماشین پلیس شد و رفت. به داخل خانه برگشتم. ترس تحمل‌ناپذیری تمام وجودم را فراگرفته بود. اکنون گیر قانون افتاده بودم و هر آنچه کشیش در موردش به من هشدار داده بود، داشت اتفاق می‌افتاد. به کشیش زنگ زدم و ماجرا را برایش تعریف کردم. سکوتی بینمان حکمفرما شد. سپس، گفت «بهتر است ریش را بتراشی». در آن روزها که در بحبوحه‌ی جنگ ویتنام بودیم، نیروی پلیس برخورد خوبی با دانشجویان ریش‌ناداشت. بنابراین، آن شب به خودم در آینه نگاهی انداختم و تصمیم گرفتم بهترین کار را انجام دهم و ریشم را بزنم. به همسر هم گفتم که قرار است به کلانتری بروم. او از من پرسید آیا خودم را جلوی دید دیگران برهنه کرده‌ام و من هم اعتراف کردم. طی سال‌ها، باآنکه بالاخره از هم جدا شدیم، دوستان خوبی برای هم ماندیم. هرگز نفهمیدم از کجا متوجه شده بود داخل ماشین خودارضایی می‌کنم.

آن شب را با نهایت بی‌قراری و اضطراب سپری کردم و فردا صبح به اداره‌ی پلیس رفتم. در سالن انتظار نشسته بودم که مرد درشت‌اندami نزدیکم شد و خودش را کارآگاه معرفی کرد. مرا به دفترش برد. گفت که مردم گزارش کرده‌اند من را در حال خودارضایی در ماشینم دیده‌اند. می‌خواست بداند آیا گفته‌هایشان صحت دارد یا نه. نمی‌دانم چه شد که جراتش را پیدا کردم و به کارآگاه گفتم که نه فقط این گفته‌ها صحت دارد، بلکه مشکلیست که واقعا در مانده‌ام کرده است. کل ماجرا را برایش تعریف کردم. بادقت حرف‌هایم را شنید و چند دقیقه‌ای به فکر فرو رفت. به من گفت که اگر مایل به حل این مشکل باشم، اتهامی به من وارد نخواهد کرد و حتما هر کمکی لازم باشد، می‌کند. اما اگر دوباره دستگیرم کنند، توی بد دردسری خواهم افتاد. همانطور که از اتاقش بیرون می‌رفتم، دستش را دور شانهام حلقه کرد و گفت «خیلی خوشحالم یکی از آن دانشجویان ریش‌های عجیب و غریب نیستی».

کارآگاه به قولش عمل کرد. مرا به یک روانپزشک ارجاع داد. چند جلسه با روانپزشک ملاقات کردم و اساساً هر چه اتفاق افتاده بود را برایش بازگو کردم. در یکی از جلسات، از من خواست سه نقاشی مورد علاقه‌ام را از دوره‌ی رنسانس ذکر کنم. نام سه نقاشی را روی کاغذی نوشتم و به او دادم. او کاغذ دیگری به من داد که رویش نام سه نقاشی را که حدس می‌زد انتخاب کنم، نوشته بود. هر سه را درست حدس زده بود. خیلی تعجب کردم. تصور می‌کردم هر کسی قادر به چنین کاری باشد حتماً می‌تواند مشکلم را حل کند. بنابراین، روانکاوی را شروع کردم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم روانکاوی خیلی هم تأثیرگذار نبود، هرچند جالب بود. خیلی خوب بود کسی را داشتم که با او دردودل کنم.

بیشتر از سر ترس، خودارضایی‌های خیابانی‌ام را متوقف کردم. چند هفته‌ی اول خیلی برایم سخت بود. شب‌ها خواب نمی‌برد و مضطرب و کج خلق شده بودم. بیش از آن، عطش زیادی به موردجویی جنسی و خودارضایی در خیابان داشتم. اما اینکه می‌دانستم نمی‌توانم چنین کاری بکنم، خیلی آزارم می‌داد. برای اینکه حال و روزم را بهتر کنم، ماشین دیگری خریدم. آن ماشین آمریکایی بزرگم با شیشه‌های بزرگ و گیربکس اتوماتش را با یک استیشن واگن خارجی با گیربکس دنده‌ای عوض کردم. شیشه‌های این ماشین کوچک بودند، صندلی‌ها کوچک و تورفته بودند و باید خودت دنده عوض می‌کردی. خلاصه اینکه، این ماشین طوری بود که خودارضایی داخل ماشین را برایم خیلی سخت‌تر می‌کرد. همچنین، انگیزه‌ی جدیدی پیدا کرده بودم. تازه صاحب پسر شده بودیم. می‌خواستم تمام وقت و تلاشم را صرف رفاه خانواده‌ام کنم. سرم را با درس خواندن گرم کردم و خیلی هم پیشرفت داشتم. تقریباً در تمام درس‌ها نمره‌ی الف دریافت کردم و دانشجوی کمک مدرس شدم. متوجه شدم که عاشق کار تدریس هستم و دلم می‌خواهد دانش‌آموزان را تشویق به یادگیری تاریخ کنم. باین‌حال، روش تدریسم مرا به دردرس انداخت. دانشجویان به جای شرکت در کلاس‌های اساتیدم، در کلاس‌های من شرکت می‌کردند. یادم می‌آید از دانشجویانم خواستم لباس سوسیالیستی مدنظرشان را بپوشند. کلاس‌هایمان بسیار خوب برگزار می‌شد. با دانشجویان جلسات غیررسمی بحث و گفتگو برگزار می‌کردیم. کمی از تب و تاب خودارضایی افتاده بودم، اما هنوز هم دلم می‌خواست آن کار را بکنم.

9 ماه را فقط صرف آماده شدن برای امتحانات دکتری کردم. قرار بود امتحانات در بهار سال 1970 برگزار شود. تمام امتحانات کتبی را داده بودم و فقط آزمون شفاهی مانده بود. بعد از ظهر یکی از روزهای آخر ماه مه عازم شرکت در آزمون شفاهی شدم. دوستان و خانواده‌ام قرار بود جشن فارغ‌التحصیلی‌ام را برگزار کنند. وارد دفتر شدم. آقایانی آنجا نشسته بودند که تقریباً چهار سال را با آنها درس خوانده بودم. منتظر شنیدن رای‌شان بودم. آنها توضیح دادند که قرار نیست مرا قبول

کنند. معتقد بودند آنقدری بر مفاهیم تسلط ندارم که بتوانم تاریخ‌شناس باشم. از من خواستند در دبیرستان تدریس کنم، چون به معلم تاریخ نیاز داشتند و من هم قدری استعداد تدریس کردن داشتم. آن زمان نفهمیدم که در طی چهل سال گذشته، اولین دانشجوی دکتری هستم که مجاز نیست دوباره در امتحانات شرکت کند. فقط این را می‌دانستم که هشت سال درس خوانده‌ام و سه زبان دیگر غیر از انگلیسی را یاد گرفته‌ام، اما در مقطع دکتری رد شده‌ام. بدتر اینکه، باید از آن اتاق خارج می‌شدم و با دوستان و خانواده‌ام روبه‌رو می‌شدم. اما از راز خیلی بدی خبر داشتم. می‌دانستم دلیل رد شدنم این است که خداوند بالاخره سزای رفتار جنسی‌ام را داده بود. او بعد از دو سال و اندی به من نشان داده بود از من راضی نیست. شدیداً احساس درماندگی می‌کردم. واقعاً قدرتش را نداشتم به همه بگویم می‌دانم علت رد شدنم چیست.

تنش‌های سیاسی در بهار سال 1970 بالا گرفته بود. نیکسون به کامبوج حمله کرده بود. دانشجویان تقریباً در تمام پردیس‌های دانشگاه‌ها شورش کرده بودند. هفته‌ی قبل از امتحانات دکتری، طی حادثه‌ای که در دانشگاه ایالتی کنت رخ داد، چهار دانشجو به دست گارد ملی کشته شدند. تقریباً جو تمام پردیس‌ها متشنج شده بود. در آن روزها، یکی از موضوعات رایجی که همه در موردش حرف می‌زدند این بود که «دولت» چقدر در برابر راه‌حل‌های خلاقانه مقاومت می‌کند. یکی از دانشجویانم شنیده بود چه اتفاقی در امتحانات دکتری من افتاده است و معتقد بود رفتار آنها با من تجلی دولت سرکوبگر است. من آن معلم خلاق بودم که اساتید «دولتی» نتوانستند تحملش کنند. همه تحسن کردند و ناگهان مرا محرک آن دیدند. به محض اینکه این ماجرا شروع شد، دیگر امکان تجدیدنظر وجود نداشت. هیچ دانشگاه دیگری هم مرا نمی‌خواست، چون یکی از اصلاح‌طلب‌های تندرو در پردیس دانشگاه بودم. واقعاً بار قضا و قدر روزگار، برای مردی که خودش را غرق در قرن هفدهم کرده بود، شناخت بسیار اندکی از ویتنام داشت و معتقد بود خداوند به خاطر رفتار جنسی‌اش او را مجازات کرده است، بسیار سنگین بود. بعداً متوجه شد که هم من و هم دانشجویان اشتباه می‌کردیم.

این اتفاقات بلافاصله بر اعتیاد جنسی‌ام تاثیر گذاشت. در آن ذهن آشفته و بهم‌ریخته‌ام، به خودم می‌گفتم هیچ کدام از رفتارهای خوبم مهم نیست. چرا باید خوب باشم؟ پس دوباره موردجویی جنسی با ماشین و خودارضایی را شروع کردم، فقط الان شرایط فرق می‌کرد و فضای داخل ماشین کارم را سخت‌تر کرده بود. هنوز می‌ترسیدم پلیس مرا دستگیر کند. من و همسرم به مینی‌آپولیس نقل مکان کردیم. آنجا دنبال شغل جدیدی بودم. اصلاً فکر نمی‌داد چه شغلی می‌خواهم داشته باشم. آن دوران یکی از استرس‌زاترین برهه‌ها از زندگی‌ام بود. والدینم، همسرم و والدینش به من فشار می‌آوردند تا کاری پیدا کنم. در اوج درماندگی دنبال کار بودم. سپس، «راه‌چاره‌ای» پیدا کردم.

متوجه آگهی یکی از سالن‌های ماساژ شدم. تصمیم گرفتم شانسم را در این کار امتحان کنم و امیدوار بودم بتوانم خودم را برهنه کنم. آنجا بود که با روابط با تن فروش‌ها آشنا شدم. خانم ماساژور اهمیت نمی‌داد لباسی به تن ندارم. درواقع، حس کرد می‌خواهم تمایلم را به رابطه‌ی جنسی نشان بدهم. متوجه شدم می‌توانم بخشی از آن لذتی را که در خیابان می‌بردم اینجا بدست آورم، ضمن آنکه رابطه‌ی جنسی داشته باشم. آنقدرها هم هیجان‌انگیز نبود، اما حداقل خوبی‌اش این بود که دیگر پلیس دستگیرم نمی‌کرد. یک معتاد به رابطه با تن فروش‌ها شده بودم.

خانه‌مان را در شرق فروخته بودیم و قصد داشتم سرمایه‌ای را که پس‌انداز کرده بودیم، با سرعت باورنکردنی خرج کنم. نمی‌توانستم آن کاری را که دلم می‌خواست، پیدا کنم. بالاخره، تصمیم گرفتم به روانشناس مراجعه کنم. باز هم تصمیمم این بود که کل ماجرا را تعریف کنم. روانشناس خیلی مهربانی بود. یکی دیگر از آن شخصیت‌هایی بود که واقعا مسیر زندگی‌ام را تغییر داد. او چند آزمایش روی من انجام داد و ثابت کرد که واقعا مناسب استاد تاریخ شدن نیستم. حرفه‌هایی که او به من توصیه کرد روانشناسی مشاوره‌ای، نویسندگی و سخنرانی عمومی بود. اگر می‌خواستم وارد هر کدام از این حرفه‌های پیشنهادی شوم، باید دوباره دانشگاه می‌رفتم. واقعا لحظه‌ی عذاب‌آوری بود. تصور اینکه باید دوباره از نو درس می‌خواندم واقعا داغانم می‌کرد. گذشته از این، هیچ دانشگاهی «اصلاح‌طلب تندرویی که در پردیس دانشگاه شورش کرده بود» را نمی‌پذیرفت. یعنی امکان تحصیل در هیچ دانشگاهی را نداشتم. ماجرا را با چند نفر از اساتیدم در میان گذاشتم و آنها، که در دهه‌ی بعدی تمام‌قد حامی من بودند، کمک کردند دوباره وارد فضای دانشگاه شوم.

در این بین، روانشناس ام گفت که علاج مشکل جنسی‌ام، را پیدا کرده است. او با پزشکی مشورت کرده و دریافته بود که اگر پروسه‌ی درمان را طی کنم، مشکلم کاملا برطرف خواهد شد. به آن پزشک مراجعه کردم. به من گفت که به «گفتگو درمانی» اعتقادی ندارد و به همین دلیل، زیاد با من صحبت نخواهد کرد. اما اگر تحت درمان قرار گیرم، از شر رفتار وسواسی‌ام خلاص خواهم شد. یادم می‌آید تا خود خیابان دکتر را تعقیب کردم تا بتوانم با او حرف بزنم. او که سر حرفش مانده بود، لام تا کام با من حرف نزد. یادم می‌آید بدون هیچ حرفی سوار ماشینش شد و رفت و من عمیقا احساس ترس و تنهایی می‌کردم.

در این پروسه‌ی درمانی، مرا در اتاق تاریکی قرار می‌دادند و تکنسین‌ها الکترودهایی را به نقاط مختلفی از بدنم وصل می‌کردند. باید خودم را در حال عریان کردن اندام تناسلی‌ام مجسم می‌کردم و سپس وقتی کاملا غرق در خیال بودم، باید دستم را بلند می‌کردم. سپس، دکتر شوک الکتریکی قوی را به من وارد می‌کرد. هر جلسه، باید هشت تا دوازده بار این کار

را می‌کردیم. جلسات دو بار در هفته به مدت ده هفته برگزار می‌شد. بی‌شک دردناک‌ترین کاریست که در زندگی‌ام انجام داده‌ام. خودم را وادار به شرکت در جلسات درمانی کردم. خود را مجبور می‌کردم خیال‌پردازی کنم و دستم را بالا بیاورم. در پایان، انجام این کار شدیداً سخت شده بود. باین‌حال، هرکاری از دستم برمی‌آمد می‌کردم تا از شر این مشکل خلاص شوم.

دکتر و تکنسین‌هایش از تلاش‌هایم به وجد آمده بودند. پروسه‌ی درمانم را اواخر ماه نوامبر تمام کردم. آنها به من اطمینان‌خاطر دادند که هرگز دوباره در خیابان دست به خودارضایی نخواهم زد. اما در ماه ژانویه، دوباره شب‌ها با ماشینم مشغول موردجویی جنسی و خودارضایی در خیابان‌ها شدم. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که کل این تجربه آرامش عجیبی به من می‌داد. دیگر عادت کرده بودم به خاطر رفتارم مجازات شوم و تصورم هم عادی شده بود. درد جسمی فقط موکد واقعیتی بود که در مورد خودم می‌دانستم. خلاصه اینکه، بازتاب سیستم درونی و قوانین خانوادگی بود که با آنها بزرگ شده بودم. عادت کرده بودم به خاطر رفتارم رنج بکشم. مثل قبل، درد و رنج طاقت‌فرسا جلوی موردجویی جنسی و خودارضایی‌ام را در خیابان‌ها نمی‌گرفت.

باین‌حال، اتفاقی رخ داد که واقعا کمکم کرد. کاری مرتبط با حرفه‌ی اصلی‌ام پیدا کردم. به‌عنوان مددکار جوانان در کلیسا مشغول به کار شدم. به خودم آمدم و دیدم که غرق در فرهنگ مصرف مواد مخدر دهه‌ی هفتادی‌ها شده‌ام. برقراری ارتباط با افراد فراری از خانه و معتادان تاحدودی راحت بود، چون با خیابان‌ها آشنایی داشتم و می‌دانستم چطور و کجا این بچه‌ها را پیدا کنم. از من می‌پرسیدند «از کجا همه‌ی اینها را می‌دانی؟ وقتی مواد مخدر مصرف نمی‌کنی، از کجا می‌فهمی قبلش قرار است چه کار کنیم؟». یادم نیست چه جوابی به آنها دادم. اما یادم می‌آید که اغلب به خودم می‌گفتم «من هم یک جور دیگری اعتیاد دارم». با تمام وجودم می‌دانستم که کمک به دیگران کمک به خودم محسوب می‌شود.

زندگی زناشویی‌ام از هم پاشید. والد مجردی شده بودم که باید از دو فرزندم مراقبت می‌کردم. همچنین، خودم را درگیر یک سری روابط قاطی‌پاتی کردم. حتی با اینکه می‌دانستم کارم درست نیست، سخت بود به پیشنهاد زن‌ها جواب منفی بدهم. یک بار پذیرفتم شب سال نو را با دو زن متفاوت بگذرانم. نتوانستم دست رد به سینه‌ی هیچ کدامشان بزنم. به‌قدری عذاب می‌کشیدم که صبح روز قبل از سال نو هفت تیرم را بیرون آوردم و آن را روی میز گذاشتم. نفس عمیقی کشیدم و به خودم گفتم تنها راه نجات همین است. ناگهان تلفنم زنگ خورد. یکی از دوستان کشیشم پشت خط بود که می‌خواست

سال نو را تبریک بگوید و آرزوهای قشنگی بکند. صدایم را شنید و گفت «همان جا بمان. هیچ کاری نکن. تا پنج دقیقه‌ی دیگر خودم را می‌رسانم». به‌نوعی کمکم کرد کار درست را انجام بدهم. دوباره، شخصی به کمکم آمده بود.

تا اواسط دهه‌ی 1970، حال و روزم خیلی بهتر شده بود. دوره‌ی دکتری را در رشته‌ی مشاوره تمام کردم. در شرف ازدواج بودم و مدیر برنامه‌ی جدید درمان سرپایی وابستگی به مواد شیمیایی شدم. با این حال، احساس می‌کردم از نظر جنسی بهم‌ریخته‌ام. تمام این درمان‌ها را کامل کرده بودم، اما هنوز حال و روز خوبی نداشتم. یکی از شب‌ها که داشتم از مرکز درمانی خارج می‌شدم، بیمارانی را دیدم که از محل برگزاری جلسات دوازده قدم بیرون می‌آمدند. خنده به لب داشتند و همدیگر را در آغوش گرفته بودند. عشق و توجهی که به هم داشتند، خیلی جالب بود. من یکی از درمانگران‌شان بودم و ظاهراً حال و روزشان خیلی بهتر از من بود. با دلی آکنده از حسادت و اشتیاق سوار ماشینم شدم. آن شب عزمم را جزم کردم که گروه معتادان جنسی را راه بیندازم.

دو روز بعد، یکی از همکلاسی‌های دانشگاهم با من تماس گرفت. او درمانگری بود که به دلیل رفتار جنسی‌اش به مشکل برخورد کرده بود. از من درخواست کمک تخصصی کرد. گفتم از پس این کار بر نمی‌آیم، چون از قبل با هم آشنا بودیم، اما گفتم ایده‌ای دارم و مایلیم در موردش با او صحبت کنم. کنار دریاچه هریت، جواهری زیبا در جنوب مینی‌آپولیس، با هم ملاقات کردیم. همانطور که اطراف دریاچه قدم می‌زدیم، گفتم مایلیم گروهی، براساس دوازده قدم الکلی‌های گمنام¹، راه بیندازم. پرسیدم مایل است به من ملحق شود و او جواب مثبت داد. از اینکه می‌شنیدم مشتاق راه‌اندازی این گروه است، خیالم راحت شد. دو روز بعد، دوست دیگری تماس گرفت. او نیز درمانگر بود و مشکلات جنسی داشت. با او در مورد این گروه صحبت کردم و او نیز ابراز تمایل کرد. هیچ یک از ما تا آن لحظه در هیچ کدام از جلسات دوازده قدم شرکت نکرده بودیم. جلساتمان را در قایق‌خانه‌ای شروع کردیم، چون خلوت‌ترین مکانی بود که می‌شناختیم. هر یک از ما به نوبت ماجرایمان را تعریف کردیم. تازه جلسه‌مان تمام شده بود که عضو چهارمی، که او نیز درمانگر بود، به ما ملحق شد.

از آنجا که افراد بیشتری به ما ملحق می‌شدند، دیگر در آن قایق‌خانه جا نمی‌شدیم. کشیشی را می‌شناختم که در حال ترک اعتیادش به الکل بود. نزدش رفتم و از او پرسیدم آیا می‌تواند فضایی در اختیارمان بگذارد تا جلساتمان را در آن برگزار کنیم و آیا نحوه‌ی برگزاری جلسه‌ی دوازده قدم را به ما نشان می‌دهد. قبول کرد کمکمان کند. می‌دیدم که او چه طور

¹. Twelve Steps of Alcoholics Anonymous

سعی می کرد معنا و مفهوم کلی دوازده قدم را برای ما باز کند. او حامی (راهنما) خیلی خوبی بود و تا به امروز قدردانش هستیم. او به من یاد داد چطور دوازده قدم را برگزار کنم و یکی از اتاق های گروه کر را در اختیارمان قرار داد. اوایل تابستان سال 1977 جلساتمان را شروع کردیم و تا پاییز، جلسات منظمی را پنجشنبه شبها در کلیسا برگزار می کردیم. بودن کنار افرادی که مشکل من را داشتند، خیلی حس خوبی می داد. وقتی داستان های غم انگیزمان را با هم در میان می گذاشتیم، آن وجه اشتراک ما را به وجد می آورد. همچنین، احساس می کردیم نیاز داریم بیشتر با هم وقت بگذرانیم. از این رو، مراسم صبحانه ی دوشنبه صبحها را ترتیب دادیم. به این ترتیب، دو روز در هفته را با هم وقت می گذراندیم.

اولین مسئله ی مهمی که باید به عنوان گروه آن را حل و فصل می کردیم نقش های حرفه ایمان بود. از ده عضو، نه نفر به نوعی درمانگر بودند و آن یک نفر قاضی بود. مشکل بزرگمان این بود که مردم می خواستند درمانجوها را به گروه این چنینی ارجاع دهند، اما نمی شد درمانجوهای خودمان را وارد گروه کنیم. بنابراین، تصمیم گرفتیم گروه چهارشنبه شبها را راه اندازی کنیم تا درمانجوهای مراجعه کننده بتوانند در آن حضور پیدا کنند. اعضای این گروه هم در همان اتاق کر با هم ملاقات می کردند. اغلب به این فکر می کردیم که اگر مردم محله متوجه این قضیه شوند، چه خواهند کرد.

اعضای هر دو گروه رفته رفته بسیار بیشتر شد. در گروه اصلی مان، مجبور بودیم بیش از سی نفر را در اتاق کر، که ظرفیت فقط بیست نفر را داشت، جا دهیم. می دانستیم که باید گروه را تفکیک کنیم، اما طاقت دوری همدیگر را نداشتیم. بالاخره دو سه بار گروه مان را تقسیم کردیم. گروه چهارشنبه شبها نیز تجزیه شد. کمیته ی خدمات «بین گروهی» را ایجاد کردیم. از آن پس، گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) متولد شد.

فرایند تقسیم گروه در واقع بعدا مشکلاتی را رقم زد. این مشکل با خلوتگاهی که سال دوم در آخر هفته ی پیش از مراسم شکرگزاری ایجاد کردیم، شروع شد. مراسم خلوتگاه جلسه ی طولانی بود که کل آخر هفته مان را به خود اختصاص می داد. همه مان غذا می پختیم و مسئولیت های مختلفی را برعهده می گرفتیم. برخی از ما حمام بخار می گرفتیم و از میان یخ به داخل استخر می پریدیم. همه مان در استخر شنا می کردیم. واقعا این آخر هفته ها معجزه کرده بود. پیوندمان را عمیقتر و برنامه مان را پربارتر کرده بود. هر سال، مراسم خلوتگاه را با همان نتیجه تکرار می کردیم. با تقسیم شدن گروه ها، رقابت بر سر استفاده از آن خلوتگاه بسیار شدید شد. همه ی گروه ها می خواستند آخر هفته ی قبل از مراسم شکرگزاری در آن مکان جمع شوند. تنش زیاد شده بود. بنابراین، گروه های مختلف شروع به جستجوی استراحتگاه های دیگر کردند. طی این سال ها

فهمیده‌ام گروه‌هایی که آخر هفته‌ها را با هم سپری می‌کنند، عملکرد بسیار خوبی دارند. اعضا از اقصی نقاط کشور به این نکته اشاره کرده‌اد. اعضای گروه باید زندگی خصوصی خارج از وقت معمول جلسه داشته باشند.

مردی را به نام مارو استخدام کردیم تا خدمات گروه‌هایمان را با هم هماهنگ کند. او به‌خوبی از پس سازماندهی کردن برمی‌آمد. روند بهبودش خیلی خوب پیش رفته بود و خودش هم انسان خیلی دلسوزی بود. او گروه‌ها را طوری مرتب کرد که حدوداً 50 گروه در منطقه‌ی مینی‌آپولیس-سنت پاول ایجاد شد. بسیاری از گروه‌های دیگر در سایر نقاط کشور نیز از مشاوره‌های صمیمانه و خردمندانه‌اش بهره می‌بردند. او بی‌شک یکی از بامحبت‌ترین مردهاییست که تاکنون می‌شناخته‌ام. در آن برهه، کارگاه‌های آموزشی در زمینه‌ی اعتیاد جنسی راه‌اندازی می‌کردم. در طول برگزاری این کارگاه‌ها، برخی افراد مرا کنار می‌کشیدند و می‌گفتند آنها نیز به چنین جلساتی نیاز دارند، اما هیچ جلسه‌ای در منطقه‌شان برگزار نمی‌شود. از آنها می‌خواستم بعد از پایان کارگاه نزد من بیایند. نحوه‌ی برگزاری جلسات را یادشان می‌دادم و شماره تماس مدیر هماهنگی را به آنها می‌دادم. از آن به بعدش را به مارو، که مدیر هماهنگی بود، می‌سپردم. اگر آن افراد واقعا تمایل به برگزاری جلسات داشتند، مارو کمکشان می‌کرد. مدت خیلی طولانی به همین منوال پیش رفتیم.

سپس، درگیر بحران دیگری شدم. ازدواج دومم هم به شکست انجامید. واقعا داغان شدم. دوباره تک‌والد شده بودم، فقط این بار باید بار بزرگ کردن چهار فرزند را به دوش می‌کشیدم. همسرم یکی از دانشجویان خودم بود. رابطه‌مان را با نقض شدید حد و مرزهایی که بینمان بود شروع کردم و با آنکه خیلی سخت کوشیدیم رابطه‌مان را حفظ کنیم، نتوانستیم بر آن اختلافات اولیه فائق آییم. با مارو تماس گرفتم، چون آن زمان راهنما نداشتم. یادم می‌آید شبیه صبح بود و روی پله‌های پشتی نشسته بودم و داشتم کل داستان زندگی‌ام را بازگو می‌کردم. رهجوی او شدم. چون خودم جزء بانیان این برنامه بودم، هرگز تجربه کار با راهنما را نداشتم. کسی را نداشتم که نحوه‌ی راهنمایی را به ما نشان دهد. حالا، بعد از گذشت هشت سال از شرکت در این برنامه، بالاخره از امتیاز داشتن راهنمای باتجربه بهره‌مند می‌شدم. واقعا خیلی به‌موقع راهنما گیرم آمد. نه تنها با مسئله‌ی طلاق و تک‌والدی مواجه شده بودم، بلکه پدرم بعد از سی سال ترک اعتیاد به الکل، دوباره به الکل روی آورده بود. واقعا این حجم از استرس قابل‌تحمل نبود و افسردگی‌ام، که قبلاً دوره‌ای به سراغم می‌آمد، اکنون رفیق شفیق‌م شده بود. راهنمایم کاملاً این شرایط را درک کرده بود.

یکی از معضلاتم این بود که تصور می‌کردم من نباید با چنین مشکلاتی دست و پنجه نرم کنم. گذشته از این، درمانگر مجرب و یکی از اولین اعضای این برنامه بودم. عمیقاً احساس شرم می‌کردم و راهنمایم واقعا تمام تلاشش را کرد کنارم

باشد. یادم می‌آید قبل از یکی سخنرانی‌هایم خیلی مضطرب بودم. راهنمایم آمد و قبل از اینکه روی صحنه بروم، صلیب چوبی کوچکی را به من داد. این صلیب را از الوار کلیسایی در کانتربری، که در جنگ جهانی دوم بمباران شده بود، ساخته بودند. وقتی راهنمایم این صلیب را با خودش حمل می‌کرد، پرجراتر می‌شد. حالا، آن صلیب را به من داده بود. همیشه حواسش بود چطور کارهایم را انجام می‌دهم و همیشه منتظر تماس من بود. اگر مدتی تماسم را با او قطع می‌کردم، به محض اینکه به او زنگ می‌زد می‌گفت «فکر می‌کردم واقعا به روند درمان پایبندی». سپس، هر دویمان می‌خندیدیم. می‌دانستم که می‌خواهد به من بفهماند که چقدر حفظ ارتباط مهم است. موفقیت این برنامه منوط است به این که افرادی که کل داستان زندگی‌ات را می‌دانند با تو در طول مسیر بهبود همراه شوند.

بهترین کاری که در آن مقطع زمانی در حق خودم کردم این بود که تصمیم گرفتم با هیچ زنی قرار عاشقانه نگذارم و وارد رابطه‌ی عاشقانه با کسی نشوم. تمرکزم را روی بزرگ کردن بچه‌هایم، اجرای برنامه و درمان خودم گذاشته بودم. به محض اینکه توجهم را به مقوله‌ی کودک‌آزاری در اوایل خردسالی معطوف کردم، رفته‌رفته متوجه علت رفتار جنسی‌ام شدم. فهمیدم که عریان‌گرایی‌ام ریشه در تجارب کودکی‌ام در آن «آلونک» دارد. فهمیدم تجارب خانوادگی‌ام موجب شده نتوانم در مقابل زنان مقاومت کنم. زنان می‌توانستند روی من نفوذ داشته باشند و من تصور می‌کردم حق مخالفت با آنها را ندارم. همین امر موجب شد روابط بسیار قاطعی پاتی داشته باشم. سه سال طول کشید تا دوباره با زنان قرار عاشقانه بگذارم. خودکفا شده بودم. به این باور رسیده بودم که با تنهایی مشکلی ندارم. حس درماندگی‌ام از بین رفته بود. متوجه شدم که روابط دوستی عمیق با اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) حتی ارزشمندتر و بادوام‌تر شده است. وقتی دوباره شروع به قرار گذاشتن با زن‌ها کردم، دوستانم مثل عقاب حواسشان به من بود. وقتی با انتخاب‌هایم مشکل داشتند، من را در جریان می‌گذاشتند. آنها با فرزندانم هم‌عقیده بودند. همه‌ی آنها موافق بودند زنی که با او قرار می‌گذاشتم، همسر مناسبی است. تا چندین سال با نظر دوستانم، فرزندانم و آن زن مخالف بودم. سپس، به این نتیجه رسیدم که چالش جدیدم است. باید خودکفایی که تازه بدستش آورده بودم، به خطر می‌انداختم و خودم را در برابر این زن آسیب‌پذیر می‌کردم. حالا باید یاد می‌گرفتم چطور با خودم روراست باشم و با آن زن وارد رابطه شوم. با هم در انجمن مخصوص زوج‌ها شرکت کردیم. از خط قرمز رد شدم و خودم را به او متعهد کردم.

ازدواج با او بهترین کار بود. هیچ تزلزلی نداشت. هیچ رنجی درونم نبود که بخواهم از آن فرار کنم و هیچ دغدغه‌ای در مورد اینکه چه گزینه‌های دیگری دارم، نداشتم. گمان نمی‌کنم بدون کمک اطرافیانم می‌توانستم به اینجا برسم. مهمتر از

همه، خدا را شاکرم که به توصیه‌ی راهنمایم عمل کردم، وقت گذاشتم و کاری که باید انجام می‌دادم را تمام کردم. بزرگترین درسی که گرفتم این بود که هرگز از یافتن برنامه‌ی مناسب زندگی‌ام دست نکشیدم. این برنامه همیشه آنچه که نیاز داشتم را مرتفع می‌کرد، حتی تا مدت‌های طولانی بعد از اینکه پاکی جنسی‌ام دیگر چالش اصلی‌ام نبود.

با چالش‌های دیگری هم دست و پنجه نرم کردم. سه دوره‌ی قدم‌های چهارم و پنجم را تا آخر پیش رفتم. هر قدم درس‌های مهمی را به من آموخت و هر کدام تجربه‌ای متفاوت بود. این قدم‌ها همیشه در روند بهبود کمکمان می‌کنند. برخی از دوستانم از شرکت در جلسات درمانی دست کشیدند و به اشکال دیگری از رشد شخصی روی آوردند. چند نفرشان دچار لغزش شدند، که خیلی پایشان گران تمام شد. به خودم ثابت شد که پایبندی به اصل دوازده قدم چالش‌پایدار است که همواره نتیجه‌ی مفیدی دارد. ضرب‌المثل مشهوری در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) وجود دارد که می‌گوید «بهبود یافتن به این معنا نیست که دیگر مشکل نخواهید داشت. بلکه، دچار مشکلاتی خواهید شد که ربطی به اعتیاد جنسی‌تان ندارند».

2. تماس تلفنی که زندگی‌اش را نجات داد

وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، هر آنچه تجربه را کرده‌ام معجزه می‌بینم. در آن زمان، تصور می‌کردم فقط روز بدی را پشت سر گذاشته‌ام.

بی‌قرار و تنها بودم و آرزویم خلاص شدن از این وضعیت بود. به هفت نفر از افرادی که در فهرست دوازده قدم من بودند، زنگ زدم، اما موفق نشدم با هیچکدامشان صحبت کنم. نمی‌دانم آیا با این اقدام خودم را به آب و آتش می‌زدم تا پاک بمانم؟ آیا به لغزش نزدیک شده بودم؟

ظاهرم مرا انسانی سعادتمند نشان می‌داد، اما درونم طوفانی بود. غوغایی از خشم و ترس درونم به پا بود. کسی نمی‌توانست از ظاهر من به سر درونم پی ببرد. درونم را سیلی از غم فرا گرفته بود. آنچه آن زمان از پا درآمدن می‌دیدم، بعداً فهمیدم که موفقیت بوده است. بعداً فهمیدم آن حجم از وحشتی که آن زمان تجربه کرده بودم شوکی بود که خدا به قلبم وارد کرده بود تا مرا دوباره به زندگی برگرداند.

با نگاهی به گذشته می‌فهمم آن تصمیمی که آن لحظه خیلی بی‌اهمیت به نظر می‌رسید، در اصل تصمیم بسیار سرنوشت‌سازی بود. باید تصمیم می‌گرفتم با یک شماره‌ی دیگر در آن فهرست تماس بگیرم. همان یک تماس دیگر زندگی‌ام را در مسیر درستی قرار داد. نفر هشتمی که با او تماس گرفتم، جواب تلفنم را داد و مهمتر از همه، کسی را یافته بودم که دست یاری به سمتش دراز کنم. شگفت‌آور این که آن شخص کاملاً می‌توانست در حل مشکلی که با آن دست و پنجه نرم می‌کردم و مهمتر و خطرناکتر از اعتیادم به الکل بود، کمک کند. او قرار بود در رفع مشکلی کمک کند که آن زمان از وجودش بی‌خبر بودم. بدون هیچ نشانه‌ای و بدون حتی کورسوی امیدی، در نقطه‌عطف زندگی‌ام قرار داشتم و کاملاً به نشانه‌هایی که بخت و اقبال داشت به من نشان می‌داد، بی‌توجه بودم.

نفر هشتم جواب تلفنم را داد. دوستی که او را "آر" می‌نامم آخرین نفری بود که به او زنگ زدم و جواب تلفنم را داد. تصور می‌کردم او هم باید در حال قایق‌سواری، اسکی روی آب، ماهی‌گیری یا خوش‌گذرانی در عمارت مجللش باشد. اما او در خانه‌اش بود. بیکار بود. در رستوران ویتنامی در مینی‌آپولیس با هم ملاقات کردیم. همانطور که داشتم رولت تخم‌مرغم را می‌خوردم، مشکلم را برایش شرح دادم. به او گفتم حس می‌کنم مشکلی دارم. آر که در حال خوردن برنج سرخ‌شده بود، پشتیبانی معمول برنامه را توصیف کرد. توصیه‌ی واقعی‌اش سر میز شام در خاطر من ماند. در عوض، تنها چیزی که به‌وضوح

یادم مانده این است که فقط حضور یک دوست در پروسه‌ی بهبود خیلی کمک‌کننده است. همیشه تصور می‌کردم «مشکل‌دار» هستم، اما حضور آر، حتی اگر فقط همان یک شب بود، مرا از لغزش نجات داد.

آر پیشنهاد کرد اطراف دریاچه هریت قدم بزنیم. قدم می‌زدیم و صحبت می‌کردیم. عاقبت از من پرسید «خب اوضاع کلی زندگی‌ات چطور است؟».

معمولا از روی غریزه تمایل داریم از جواب دادن به این سوال طفره برویم. دومین اتفاق سرنوشت‌ساز این بود که شرایط واقعی زندگی‌ام را شرح دادم.

می‌خواهی اوضاع زندگی‌ام چطور باشد؟ زندگی دوگانه‌ای داشتم. روزها متخصصی مفید و شب‌ها زن دیوانه‌ای می‌شدم. در آن زمان، هشت شریک جنسی داشتم. آن تعداد شریک جنسی در زندگی من عادی بود. زندگی جنسی‌ام بازی شطرنجی بود که با سرعت بالایی انجام می‌شد. یکی از شریک‌های جنسی‌ام در ازای رابطه‌ی جنسی به من پول می‌داد. او اولین کسی نبود که به خاطر سکس به من پول می‌داد. باین‌حال، فحشای واقعی به تاراج گذاشتن صداقتم بود. «هرزه» واقعی وسواس جنسی‌ام بود. زندگی خصوصی‌ام آن شخصی که باور داشتم هستم را کتمان می‌کرد. انسان شریفی بودم که زندگی غیرشرافتمندانه‌ای داشتم. احساس می‌کردم در هزارتویی از اسرار و فساد گیر افتاده‌ام. این حقایق را به آر بازگو کردم. یک دور اطراف دریاچه قدم زده بودیم. همانطور که به پارکینگ نزدیک می‌شدیم، از من خواست یک دور دیگر با هم قدم بزنیم. این بار او داستان زندگی‌اش را بازگو کرد. داستان زندگی‌اش شبیه به داستان زندگی من بود، اما یک فرق مهم داشت. او در مورد گروه کوچکی از مردان به من گفت که تازه تشکیل شده بود و همه‌ی اعضا به یکدیگر در رهایی از اعتیاد جنسی کمک می‌کردند. خرد و حمایتی که از این گروه دریافت می‌کرد کمکش کرده بود از هزارتوی اعتیاد جنسی‌اش خارج شود. داستان زندگی آر من را منقلب کرد. ماه از پشت ابر درآمده بود و ما دو خواهر و برادر دوقلو را به هم رسانده بود. دست در دست هم بودیم و اسراری که داشتیم فاش می‌کردیم، محبتی بینمان ایجاد کرد. زندگی‌ام از آن لحظه به بعد متحول شد.

هفته‌ی بعدش با من تماس گرفت. عضویت یک زن در یک گروه کاملاً مردانه با دوازده عضو «مسئله‌ای» بود که گروه آماده‌ی مواجهه با آن نبود. باید صبر می‌کردم تا زن‌های بیشتری به گروه ملحق شوند. چهار ماه منتظر ماندم.

وقتی فهمیدم آشفتگی جنسی زندگی‌ام اسم دارد و پتانسیل بهبود دارد، هم شادی و هم امید وارد زندگی‌ام شد. می‌دانستم که اعتیاد جنسی‌ام توصیفی انسانی از آنچه تجربه می‌کردم است. در سال 1980، جنبش زنان هنوز در مراحل ابتدایی‌اش بود. پیام این جنبش هنوز به فرهنگ عامه نفوذ پیدا نکرده بود. در جامعه، مردانی که با آنها رابطه‌ی جنسی داشتم در بدترین حالت دختر باز یا دون ژوان¹ تلقی می‌شدند. این اصطلاحات بی‌ادبانه اما عادی یا حتی بامزه دیده می‌شدند. یکی از آن پسر شیطونا خطاب می‌گرفتند. اما من را به‌عنوان شریک جنسی‌شان فاحشه یا مردبارة می‌نامیدند. این اصطلاحات حاکی از فساد اصلاح‌ناپذیر بود. زنان دیگر هم من را منفور می‌دیدند. اصطلاح اعتیاد جنسی زنان و مردان درگیر این معضل را برابر نشان می‌دهد. این اصطلاح استعاره‌ای حاکی از امید است: فردی که دچار اعتیاد جنسی است وارد این برنامه می‌شود و با کمک دیگران از شر آن خلاص می‌شود.

1- سندرم **دون ژوان** اختلالی است که با نیاز اجباری به اغواگری و درگیری جنسی مشخص می‌شود، افراد **دون ژوانیسم** در درگیری‌های عاطفی مشخص شکست می‌خورند، بنابراین **دون ژوان** ها، روابط نزدیک، کوتاه مدت یا عدم وجود رابطه را دارند.

باآنکه منتظر بودم گروه زنان تشکیل شود، متوجه شدم که اصلاً درکی از سلامت جنسی ندارم. از فهمیدن معنای سلامت جنسی طفره می‌رفتم. دوباره به مصرف مشروبات الکلی روی آوردم و بعد از سه سال پاکی، دچار لغزش شدم.

آر با من تماس گرفت و گفت سه زن دیگر می‌خواهند عضو انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شوند. او و یکی دیگر از مردان گروهش با من و آن سه زن دیگر ملاقات کردند. آنها در مورد نحوه‌ی اداره‌ی گروه، نحوه‌ی برخوردشان با تازه‌واردها و نحوه‌ی حفظ حریم خصوصی و محرمانگی در گروه توضیح دادند. سپس، رفتند و ما را به حال خود رها کردند. به زنانی که پشت میز نشسته بودند، نگاهی انداختم. یکی از زنان از ایالت دیگری آمده بود. از آنجا تا مینی‌اپولیس را باید 4 ساعت رانندگی می‌کرد. زن دوم مطمئن نبود آیا به چنین گروهی تعلق دارد یا نه. زن سوم در کارخانه‌ای مشغول به کار بود و مرتباً با همکارانش در محیط کار رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کرد. من، زن چهارم، معتاد الکلی بودم.

طی یک ماه، گروه‌مان تقلیل یافت و فقط من و یک زن دیگر عضو بودیم. همچنان با هم ملاقات می‌کردیم. کاملاً اعتیادم را به الکل ترک کردم. تا فصل بهار، هشت زن دیگر عضو گروه‌مان شدند. دو نفر از آن هشت زن همچنان بهترین دوستان من هستند.

در بهار سال 1981، انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) نیاز مبرمی به هماهنگ‌کننده‌ای پیدا کرد تا کارهای خدماتی را هماهنگ کند و به مسائل سیاستی و اخلاقی انجمن رسیدگی کند. در اولین جلسه‌ی میان‌گروه، پنج عضو حضور داشتند: من، یک نفر از هر یک از گروه‌های مردان و یک نفر از هر یک گروه‌هایی که اعضایشان درگیر دو نوع اعتیاد بودند. کم‌کم ائتلاف‌هایی شکل گرفت. چطور شد که انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) به ده‌ها هزار نفر رشد پیدا کرد و به سازمان بین‌المللی که الان هست، تبدیل شد؟ موهبتی که خداوند به بیل دبلیو ودکتر باب در سال 1935 عطا کرد نعمتی بود که همچنان ثمره می‌دهد. عجب میراثی!

از نظر من، راه‌اندازی گروه زنان معتاد جنسی موهبتی الهی بود. عضویت در گروهی که از هم‌جنس‌های من تشکیل شده بود کم‌کم کرد در مرحله‌ی سازگاری بهبود اولیه‌ام دچار لغزش نشوم. سایر اعضا نیز با من هم‌نظر بودند. به‌عنوان زنی که در دوران کودکی‌ام تجربه‌ی تجاوز و کودک‌آزاری داشتم، از متجاوزان، حتی متجاوزانی که در حال بهبود از اعتیاد جنسی بودند، هراس داشتم. از اغوا کردن یا اغوا شدن می‌ترسیدم. هر کدام از این اتفاقات ممکن بود موجب لغزشم بشود. عضویت در گروه زنان نه فقط کم‌کم کرد از اتفاقات منفی اجتناب کنم، بلکه فرصت مثبتی را مهیا کرد. گروه زنان این فرصت را به من داد که بفهمم مردان معتاد جنسی به اعتیاد من دامن زده بودند. تا آن زمان، به‌قدری به مردان ارزش می‌دادم که نه فقط خودم، بلکه زنان دیگر را فدایشان می‌کردم. زنان دیگر را رقبا یا محکوم‌کنندگان می‌دیدم.

در سال‌های نخست حضورم در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، من و خواهرانم، همه‌ی همتایانم، کوشیدیم هرج و مرج زندگی‌مان را برطرف کنیم و دوباره درستکار شویم. از آنها یاد گرفتم که رفاقت صادقانه، بدون نیاز به مبادله‌ی جنسی، پیش‌شرط صمیمیت و عشق متعهدانه است.

عضویت در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) به هیچ وجه راحت نبود. برچسب معتاد جنسی ممکن است مانع ملحق شدن اعضای احتمالی به گروه شود. زنانی که به‌اندازه‌ی کافی شجاع یا تشنه‌ی درمان بودند و می‌خواستند عضو چنین برنامه‌ای شوند با یک سری موانع مواجه می‌شدند که هدف از آنها حفاظت از اعضای فعلی گروه بود. در سه سال اول، اعضای گروه زنان در منازل شخصی‌شان دور هم جمع می‌شدند.

رشد، ثبات و انسجام گروه زنان منوط به این بود که اعضای فعلی به تازه‌واردها توجه نشان دهند. شدیداً حواسمان به نیازهای خاص زنی بود که خودش را در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) معرفی می‌کرد.

از همان ابتدا، خرد گروه به ما نشان داد که مدیریت دلسوزانه‌ی ارتباط اولیه خیلی مهم است. اینکه زنی به جلسه می‌آید یا نه و آیا عضو گروه می‌شود یا نه به برداشت اولیه‌اش از زنانی که ملاقات می‌کند، بستگی دارد. از دید زنان گروه، اینکه «چه کسی» یاری می‌رساند معمولاً مهم‌تر از این است که چه کمکی، چگونه یا کجا ارائه می‌شود. راهنمایی دقیق تازه‌وارد به دوام گروه زنان کمک شایانی کرد. دو نفر از اعضای گروه با تازه‌وارد ملاقات می‌کردند و در مورد گذشته‌ی گروه، اتفاقات افتاده و نحوه‌ی پیشرفت و ترقی‌اش تا به امروز توضیح می‌دادند. گروه زنان از حیث اقداماتی که بعد از ارتباط اولیه انجام می‌داد، بسیار متمایز بود. این دو نفر آن عضو تازه‌وارد را در اولین جلسه‌ی حضورش در گروه همراهی می‌کردند و داوطلبانه راهنمای موقتش در شش هفته‌ی اول می‌شدند. مهم‌تر از همه، هر کدام از راهنماها در هفته‌های اول نحوه‌ی استفاده از راهنما را به عضو تازه یاد می‌دادند. عضویت در سایر انجمن‌های دوازده قدم لزوماً به این معنا نبود که زنان نحوه‌ی استفاده از راهنما را، خصوصاً در مقابله با اعتیاد جنسی‌شان، بلد بودند. با تایید عضویت تازه‌وارد، راهنمایش با او تماس می‌گرفت و اوضاع را بررسی می‌کرد تا تازه‌وارد با او احساس راحتی کند و در صورت نیاز با او تماس بگیرد.

این ارتباط یک به یک حس اعتماد را در عضو تازه وارد ایجاد می‌کرد. حس اعتماد لازمه‌ی حضورش در قدم اول و تبادل تجاربش بود. روابط دوستی‌اش با سایر اعضای گروه مشوق حضور دوباره‌اش در گروه می‌شد. بازگشت به گروه او را ترغیب می‌کرد ابزارها و قدم‌های برنامه را استفاده کند. به کارگیری ابزارها و قدم‌ها او را به سمت ترک اعتیادش هدایت می‌کرد. ترک اعتیادش ارتباطش را با سایر معتادان در حال ترک حفظ می‌کرد. این رابطه‌مندی مامن امنی در مواقع بحران شخصی مهیا می‌کرد. او به پاس قدرشناسی از کمک‌های اعضا به دیگران کمک می‌کرد و پیام گروه را منتشر می‌کرد. از طریق ارتباطات بین گروهی با مردان عضو انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و شرکت در جلسات گروهی مختلط، متوجه شدم که حمایت برادرانه با حمایت خواهرانه فرق دارد، البته هر دو نوع حمایت موثرند. مردان عضو انجمن به من یاد دادند چطور مستقیم با اعتیادم روبه‌رو شوم و چطور با زنانی که راهنمایشان بودم، بی‌پروا تر رفتار کنم. ملایمت جایگزین اعتیاد بود. با افرادی که بعد از لغزش می‌خواستند دوباره وارد برنامه شوند، با ملایمت رفتار می‌شد.

در گروه انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) که در اوایل دهه‌ی 1980 در شهرهای دوقلوی سینت پل-مینیاپولیس تشکیل شده بود، انرژی و هم‌افزایی بالایی جریان داشت. زنان و مردان عضو انجمن سیستم راهنمایی مناسبی را ایجاد کردند تا معتادان جنسی ساکن شهرهای دیگر بتوانند از خدمات انجمن بهره ببرند. در سال‌های اول، من بیشتر امور خارج از شهر مربوط به زنان را مدیریت می‌کردم. برخی در ایجاد گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) نیازمند کمک بودند. برخی

نیازمند درمانگری در منطقه‌شان بودند که با اعتیاد جنسی آشنا باشد. سایرین، که ساکن مناطق دورافتاده‌تری بودند، از طریق انجمن‌های دیگر برنامه را اجرا می‌کردند. اما به کمک راهنماهایی از انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) نیاز داشتند تا به آنها در مقابله با بحران‌ها و بازگویی «رازهایی» که قادر به اشتراکشان در جلسات دوازده قدم نبودند، کمک کند. یک بار، تماسی از لس‌آنجلس دریافت کردم و به قدم پنجم خانمی گوش کردم.

در سال 1983، انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) یک هزار عضو داشت (حدوداً یک سوم زنان) و به اندازه‌ای بزرگ بود که می‌توانستیم کارمند تمام‌وقتی را در آن استخدام کنیم. مرد بسیار شریفی را استخدام کردیم. آن شخص یکی از برادران در حال بهبود با مهارت‌های اداری بالا بود. شاید صدای این مرد اولین صدا از انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) باشد که شنیده‌اید. متعاقباً، سازمانمان شکوفا شد. کمیته‌های تولید مقالات و جزوات گسترش یافتند. کتاب‌ها و جزواتی منتشر شد و جلسات سخنرانی برگزار شد. خلوتگاه‌های گروهی برنامه‌ریزی شدند. فهرست راهنمای ملی از جلسات تهیه شد. کتاب‌های راهنما در مورد "نحوه برگزاری جلسات در منطقه‌تان" نوشته شده‌اند. ارتباطات همیشگی میان گروه‌ها از مناطق مختلف ایجاد شد. کنفرانس‌های ملی برگزار شد. انجمن روز به روز بیشتر شناخته می‌شد.

اولین ارتباط رسمی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) با رسانه‌ها در سال 1982 صورت گرفت. از آن زمان به بعد، درست مانند انجمن الکلی‌های گمنام، به دوازده قدم متکی بوده‌ایم. هم ما و هم رسانه‌ها خیلی به مقوله‌ی گمنامی احترام می‌گذاریم. به نمایندگی از زنان عضو انجمن چندین مصاحبه با تلویزیون، رادیو و مجلات انجام دادیم. داستان زندگی من ابزار برقراری ارتباط با دیگران شد. از این رو، رنج و تحقیری که حاصل آن روزهای سیاه هستند از طریق معجزه‌ی بهبود، زندگی‌ام را متحول کردند.

در یکی از مصاحبه‌های تلویزیونی‌ام، با روانپزشکی در برنامه حضور پیدا کردم. او بهترین توصیفی که تاکنون از اعتیاد جنسی شنیده‌ام را ارائه کرد. او گفت سکس مانند شنا کردن است. معتاد جنسی می‌بیند که سایرین از سکس لذت می‌برند، به اعماق آن شیرجه می‌زند، چیزی نمانده خفه شود، خودش را بیرون می‌کشد و دوباره در آن شیرجه می‌زند. این سناریو بارها و بارها تکرار می‌شود. او معتقد بود که معتادان هرگز به دنبال شیرجه زدن در عمق پایین نیستند، چه رسد به اینکه بخواهند نکات نحوه‌ی درست شیرجه‌زنی را بیاموزند.

ابتدای سال 1987، من و چند نفر از اعضای انجمن در تاک‌شوی یکی از شبکه‌های تلویزیونی شرکت کردیم. عصر همان روز در یکی از جلسات کوچک انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) که در شهر برگزار شد، شرکت کردم. مردی وارد

جلسه شد و گفت که بعد از دیدن تاکشو، به این نتیجه رسیده است که انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) دقیقاً همان گروهیست که نیاز دارد. آن لحظه حس عجیبی داشتم و با خودم می‌گفتم بالاخره من هم به کار خداوند آمده‌ام. آن سال نقطه عطف انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) بود. بیش از هزار نفر به این تاکشو نامه نوشتند و ما به خوبی جوابشان را دادیم.

این امر حاکی از این بود که این تاکشو مخاطبان بیشتری نسبت به برنامه‌های تلویزیونی قبلی داشته است. در سال 1989، یکی از اعضای تیم پژوهشی در مورد اعتیاد جنسی بودم و داده‌هایی را از بیش از یک هزار نفر از سراسر کشور جمع‌آوری کردم. بخشی از وظیفه‌ی من این بود که مصاحبه‌های شخصی گسترده‌ای را با 150 نفر از این افراد انجام دهم. این تجربه منحصربه‌فرد بود و لذت‌بخش‌ترین کاری بود که تا به حال انجام داده بودم.

مشارکت در این پروژه بارها به من یادآور شد که «همه یکی هستیم». نه فقط همه‌ی معتادان با هم متحد هستند، بلکه همه‌ی معتادها شرافت دارند. یک سمت ماه روشن و یک سمت تاریک است، اما در هر صورت ماه است.

هرچه از پاکی جنسی‌ام بیشتر زمان می‌گذرد، واضح‌تر درک می‌کنم که تفکر در مورد منحصربه‌فرد بودنم توهمی بیش نبوده است. اعتیاد فقط یک جنبه از انسان بودن است. بهبودی مرا مانند بقیه منحصربه‌فرد می‌کند. انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) مکان امنی برای پی بردن به این موضوع و داشتن زندگی بهتر است. در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، می‌توانم قدرت تحمل شادی را در خودم تقویت کنم.

بنابراین، بیست سال حضورم در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) چه دستاوردی نصیبم کرده است؟ غرور انگیزترین دستاوردم از این برنامه برخورداری از زندگی عادی بوده است. داستان زندگی‌ام دیگر مانند داستان سریال‌های آبکی نیست. حضورم در این برنامه کمک کرد محدودیت‌های شخصی‌ام را زیر پا بگذارم و از فرصت پیشرفت خلاقانه و روابط دوستی عمیق بهره ببرم. مهارت‌های جدید صمیمیت را از زنانی یاد گرفتم که از همان نخستین سال‌های شکل‌گیری انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) عضو آن بوده‌اند. موفق شدم صداقت دیرینه‌ام را باز یابم. گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) در کل کمک کرد از باتلاق جنسی‌ام خارج شوم. به این نتیجه رسیدم که پرهیزکاری یعنی تماس جنسی‌ام محدود به ارتباط با مردانی شود که عمیقاً با آنها صمیمی هستم و می‌توانم به آنها متعهد شوم. از الان دیگر به این قانونی که وضع کرده‌ام، پایبندم.

از معجزه‌ی بزرگ بهبودی از اعتیاد، معجزه‌های کوچک دیگری پدیدار می‌شود، درست همانطور که هنگام آتش‌بازی، افشانه‌های نور مانند غنچه‌های گل به چند رنگ درمی‌آیند. یکی از این معجزات را به چشم خودم دیدم. مردی را می‌شناسم که به شدت مجذوبش شده‌ام. با او اعتماد، چالش فکری و شادی را احساس می‌کنم. به او دسترسی ندارم. معجزه این است که سعی نمی‌کنم این وضعیت را تغییر دهم، اما به وی و ارزش‌هایم احترام می‌گذارم. عبارت «دردسترس نیست» به رفتارم جهت می‌دهد. این رفتار پرهیزکاریست. وقتی به شرافت خودم و او اعتماد داشته باشم، می‌توانم از فعالیت‌هایی که با هم انجام می‌دهیم، لذت ببرم. این بهبودیست. چند ماه بعد از ملاقات با او، نقاط ضعف زندگی‌ام را با او در میان گذاشتم. او از من پرسید «اولین بار کی احساس کردی اوضاع زندگی‌ات دارد تغییر می‌کند؟» بدون هیچ تردیدی می‌دانستم آن لحظه کی بوده است: آن روز روشن ماه آگوست که تصمیم گرفتم با نفر هشتم در فهرستم تماس بگیرم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم، شکی ندارم که آن لحظه‌ی طلایی کی بود. آن زمان، فقط تصور می‌کردم روز بدی داشته‌ام.

3. یکی شدن

من همانی هستم که «قانون سه ثانیه» را پیشنهاد کردم. این قانون مقرر می‌دارد که اگر بیش از سه ثانیه به موضوع اعتیادتان خیره شوید، پاکی جنسی‌تان را به خطر خواهید انداخت. قانون سه ثانیه کمک زیادی به من کرد. خیالم راحت شده است که این قانون به دیگران هم کمک کرده است.

استاد دانشگاه بودم و یکی از دانشجویان کارشناسی ارشد به این دلیل که در سال 1978 پیشنهاد رابطه‌ی جنسی به او داده بودم، مرا لو داد. دو سال از زندگی‌ام را به خاطر احساس شرمندگی، در وحشت سپری کردم. سپس، یکی از همکاران محترم مرا از وجود گروهی مطلع کرد که نامش به گوشش خورده بود. یکی از اعضای گروه با من مصاحبه کرد. در مصاحبه با آن شخص و سپس مصاحبه با گروه قبول شدم. آن زمان جلساتمان را مخفیانه برگزار می‌کردیم. وقتی یکی از دوستانم که عضو این گروه بود با من تماس گرفت، سر از پا نمی‌شناختم. در اولین جلسه‌ام شرکت کردم، اما در زمانی اشتباه در مکان درستی بودم. یک ساعت در پارکینگ کلیسا نشستم. سپس، اعضای گروه یکی یکی آمدند. وقتی آن شخصی که با من تماس گرفته بود را شناختم، پیاده شدم و به او سلام کردم. دو سال گذشته انگار تمامی نداشت و آن یک ساعتی که در انتظار به سر می‌بردم هم بی‌پایان به نظر می‌رسید.

به آخر خط رسیده بودم. افکار خودکشی و احساس شرمندگی داشتم. باآنکه ازدواج کرده بودم، اعتیاد جنسی‌ام به شکل روابط نامشروع با افراد مختلف نمود یافته بود. با توجه به اینکه تمام روابط نامشروع با دانشجویان کارشناسی ارشد بود، می‌دانستم که پشت سرم حرف می‌زنند. خودکشی نکردم، چون دو فرزند داشتم که عاشقانه دوستشان داشتم، اما گاهی حضورشان دلیل کافی نبود که جلوی افکار خودکشی‌ام را بگیرد.

مادرم تا سن یازده سالگی از من سوءاستفاده‌ی جنسی می‌کرد. از او خواسته بودم دست از این کارش بردارد، اما ضربه‌ی روحی ناشی از آن تا همیشه با من ماند.

سوءاستفاده‌ی جنسی از من حتماً از همان دوران نوزادی‌ام شروع شده است، اما هیچ خاطره‌ای از آن در ذهنم نیست. اما تا جایی که ذهنم یاری می‌کند حس می‌کردم متفاوتم و در حباب شیشه‌ای که مرا از دیگران جدا می‌کرد، محبوس شده‌ام. به جای اینکه برنامه‌ریزی درستی در زندگی‌ام داشته باشم، منحرف شدم، چون همه چیز در این جهان ساختگی به نظر می‌رسید. دنیا را از چشم‌انداز سوءاستفاده‌ای که از من شده بود، می‌دیدم.

ظاهر را خیلی خوب می‌توانستم حفظ کنم. در دوران دبیرستان ورزشکار بودم و در دانشکده‌ی آیوی لیگ پذیرفته شدم. وقتی چهارده ساله بودم، با دختر 15 ساله‌ای رابطه‌ی جنسی داشتم. آن دوران معمول بود که اگر دختر و پسر با هم دوست می‌شدند، رابطه‌شان پایدار باشد. ما هم تا وقتی از دبیرستان فارغ‌التحصیل شدیم، رابطه‌مان پایدار بود و همیشه رابطه‌ی جنسی داشتیم. واقعا با او صمیمی نبودم و وقتی وارد دانشگاه شدم، رابطه‌ام را با او قطع کردم.

در دانشگاه، روابط جنسی متعددی با زنان مختلف داشتم. برداشتم از رابطه همین بود. بعد از فارغ‌التحصیلی، وارد ارتش شدم. در بخش شنود اطلاعاتی مشغول به کار شدم. نقشم واقعا مناسب من بود، چون علاقه‌ای به چیزهای واقعی نداشتم و بیشتر به تعاملات رسمی بین افراد توجه داشتم. وقتی در خدمت ارتش بودم، احساس می‌کردم آزادم. این آزادی را قبلا حس نکرده بودم. باور داشتم می‌توانم بر گذشته‌ام غلبه کنم. با زن بسیار زیبایی ازدواج کردم. من بیست و سه سالم بود و همسرم نوزده سالش بود. او یکی از اتباع خارجی بود و فوراً مجوز حفاظتی که امکان دسترسی به اطلاعات محرمانه را به من می‌داد، از دست دادم. مهم نبود، چون بلافاصله بعد از ازدواج، از خدمت ارتش بیرون آمدم. وارد دانشکده‌ی تحصیلات تکمیلی شدم. مدرک دکتری را از یکی دیگر از دانشگاه‌های آیوی لیگ اخذ کردم و کارم را به‌عنوان یکی از کارکنان دانشگاه شروع کردم. ابتدا، خیلی شور و شوق داشتم و به دلیل عملکرد بسیار خوبم، ترفیع گرفتم. سپس، دوباره به خود واقعی‌ام برگشتم، خودی که هرگز از دستش ندادم. با تمام وجود از آن خود نفرت داشتم. دوباره الگوی روابط نامشروع را تکرار کردم. عملکرد شغلی‌ام افت کرد و زمانی که درخواست کار در مشاغل اداری دادم، رد شدم.

به‌طور فزاینده‌ای، تنها چیزی که به من آرامش می‌داد این باور غلط بود که داشتم قوانین را دور می‌زد. معاشقه و روابط جنسی از جمله تفریحاتی بود که مرا سرپا نگه می‌داشت. حواسم نبود که دارم از قدرتم در برقراری روابط نامشروع با دانشجویان کارشناسی ارشد سوءاستفاده می‌کنم. خودم را کودک می‌دیدم و متوجه نبودم که دارم از دانشجویان سوءاستفاده می‌کنم. حالا، به همه می‌گویم که اگر تصور می‌کنید دارید قانون را دور می‌زنید، پس ماهیت قانون را درست درک نکرده‌اید. ماهیت قانون دورزدنی نیست.

با خشم فراوان از اینکه مرا لو داده بودند و باید با احساس شرم سر می‌کردم، وارد انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شدم. از این ناراحت بودم که هرگز قرار نیست دوباره آن تفریحات را داشته باشم.

گروه اولم گروه قدرتمندی بود. اولین گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) بود و همانطور که پیش می‌رفتیم، راه‌کارهایی را ابداع می‌کردیم. وقتی عضوی از گروه سخنرانی الهام‌بخشی مربوط به قدم ارائه می‌کرد، لبخند می‌زدیم و می‌گفتیم «روح

جان می‌گیرد». احساس می‌کردم این گروه مناسب من است. طی کردن سه قدم اول خیلی برایم سخت بود. بنابراین، به خودم گفتم تو زندگی شخصی‌ات را داغان کرده‌ای، باید به ناتوانی‌ات اعتراف کنی و بپذیری که بدترین کار را در حق زندگی‌ات کرده‌ای. به این نتیجه رسیدم که باید به گروه اعتماد کنم.

احساس می‌کردم حال و هوایم دارد معنوی می‌شود، مثلاً تنهایی با ماشینم رانندگی می‌کردم، به دنبال ایستگاه رادیویی می‌گشتم که بتوانم به آن گوش دهم و متوجه شدم که می‌توانم به خطابه‌ی هوشمندانه‌ای گوش دهم بدون اینکه بخواهم کانال رادیو را عوض کنم. همین امر لبخند به لبانم آورد.

راهنمایم و همینطور سایر اعضای گروه تشویقم کردند قدم چهارم و پنجم را انجام دهم. وارد قدم چهارم شدم و با وحشت، با کشیشی تماس گرفتم که تصمیم گرفته بودم او به قدم پنجمم گوش دهد. به او گفتم که از قبل چهل و هفت دست‌نوشته آماده کرده‌ام و می‌ترسم هرگز آماده‌ی قدم پنجم نباشم. او مرد خوبی بود. او از من خواست جزوه‌ی خاصی را تهیه کنم که جای اندکی به هر پاسخ اختصاص داده است و گفت باید بتوانم پاسخم را فقط در همان حداقل فضا بنویسم. انجام قدم پنجم تجربه‌ی هیجانی عمیقی بود. در این چهل سالی که از خدا عمر گرفته بودم، اولین باری بود که با تمام وجودم گریه کردم. حالا، زیاد گریه می‌کنم، بیشتر از شنیدن یا خواندن آنچه در جلسات می‌خوانم یا می‌شنوم، گریه می‌کنم. به همه می‌گویم فقط دارم زمان از دست‌رفته را جبران می‌کنم.

قدم پنجم به من امکان داد برگردم و سه قدم اول را بهتر انجام دهم. می‌توانستم سفره‌ی دلم را باز کنم و همین مرا به معنویت نزدیک‌تر می‌کرد. قدم ششم و هفتم را با کمک خلوتگاه‌هایی که گروه برگزار می‌کرد، انجام دادم. قدم هشتم را انجام دادم و در قدم نهم به آن عمل کردم. به مدت هشت سال، هر روز فهرستی از رفتارهای اخلاق‌مدار تهیه می‌کردم. به 5 عضو دیگر گروه که می‌خواستند با کشیش مکتب ذن مراقبه کنند، ملحق شدم. هفتگی با وی جلسه داشتیم و مراقبه می‌کردیم و او سخنرانی می‌کرد. همان اوایل یک سال و نیمی که با هم سپری کردیم به او گفتم که نیمچه مراقبه‌ای می‌کنم، اما این بار فرصت بسیار خوبی مهیا شده است. او خندید و آنچه گفته بودم را به سایرین گفت.

کشیش به ما گفت که هر کاری از دستش برمی‌آمده انجام داده است، اما دیدیم هیچ تغییری در وضعیتمان رخ نداده است. بنابراین، دیگر با او جلسه برگزار نکردیم. در آن زمان، به لطف یکی از اعضای گروه‌مان که من را با نوشته‌های برخی از عرفای مسیحی مدرن آشنا کرد، مسیحی با اعتقادی شدم. با احترام راهم را از کشیش جدا کردم و او فنجانش را با یکی از نوشته‌های ذن که رویش حک شده بود، به من داد.

می‌دانم هنوز کم و کاستی‌هایی دارم. باید داستان زندگی‌ام را بازگو کنم و قدم‌ها را دوباره از اول طی کنم تا بتوانم به آن شخصی که مدنظرم هست، تبدیل شوم. چیزهای زیادی از جلسات یاد گرفته‌ام. اعضای گروه اغلب بسیار باانگیزه‌اند. اما قسمت عجیب ماجرا اینجاست. به دلیل حضور در این برنامه و تمرینات معنوی که انجام داده‌ام، حس می‌کنم مرد کاملی شده‌ام. از مصاحبت با مردهای دیگر لذت می‌برم. اکنون به این نتیجه رسیده‌ام تجربه‌ی فعالیتیم در ارتش، که قبلاً از آن فراری بودم، مهمترین کاریست که تاکنون انجام داده‌ام. درست مانند پدرم، می‌خواهم مرا با پرچم کشورم و مدال‌هایم خاک کنند. هم من و هم پدرم مشاغل غیرنظامی «متمایزی» داشته‌ایم. اکنون حفظ بنیان خانواده و پاکی جنسی‌ام مهمترین موضوعات زندگی‌ام شده‌اند. به‌عنوان یک مرد دوباره به آغوش جامعه بازگشته‌ام. همسر دومم با من هم‌نظر است و مرا پیچیده و تا حدی بدقلق می‌بیند، اما معتقد است اساساً مرد خوبی هستم. عاشق فرزندان و نوه‌هایم هستم و آنها نیز مرا خیلی دوست دارند.

عجیب اینکه اگرچه با احساس خامی وارد برنامه شدم، اما اکنون احساس کمال می‌کنم و این موهبت برنامه‌ی دوازده قدم است که در دسترس همه قرار دارد.

4. انتخاب کردن

تاجایی که خاطرم هست، همیشه می‌دانستم «متفاوتم». سال‌ها طول کشید تا بفهمم همجنس‌گرایی‌ام تفاوتم با دیگران است. مردی متعلق به دهه‌ی 1950 و 1960 بودم که گرایش به مردان دیگر داشتم. از این‌رو، هیچ الگوی مثبتی نداشتم. مذهبم به من می‌گفت که همجنس‌گرایی غلط است. بنابراین، به درگاه خداوند استغاثه می‌کردم. مردم دست روی سرم می‌گذاشتند و ورد می‌خواندند و یک سری «راه‌کارهای درمانی» دیگر را روی من امتحان می‌کردند. درد، تنهایی و احساس کمبود قابل‌تحمل نبود. تقریباً همه کار می‌کردم تا دردم را تسکین دهم. حتی با زنی ازدواج کردم، چون تصور می‌کردم می‌توانم امیال جنسی‌ام را اصلاح و ارضا کنم.

در دوران تاهلم، تصمیم گرفتم هم زندگی زناشویی‌ام را حفظ کنم و هم به‌صورت ناشناس با مردها رابطه داشته باشم. با آنکه تلاش کردم احساساتم را نادیده بگیرم، نمی‌توانستم بیش از سه ماه پاکی جنسی داشته باشم. همیشه حس خیلی بدی به خودم داشتم و هر بار با خودم عهد می‌بستم که دوباره چنین کاری را تکرار نمی‌کنم. اما هیچ‌وقت موفق نشدم به عهدم وفادار بمانم. فقط احساس گناه، تنهایی، خشم، انزوا و ترسم شدیدتر می‌شد. بعد از شش سال ازدواج، به صورت روزانه خیانت می‌کردم. تصور می‌کردم دلیلش این است که تمایل جنسی‌ام بالاست یا فقط نیاز دارم به جای رابطه‌ی جنسی با یک زن، با یک مرد رابطه برقرار کنم. بدون هیچ توضیحی از همسرم جدا شدم و قطعاً هیچ حق انتخابی در این زمینه به او ندادم.

بعد از طلاق از همسر، با چندین نفر رابطه برقرار کردم، اما همه کوتاه‌مدت بودند و فقط چند روز یا چند هفته طول می‌کشیدند. سپس، با مردی وارد رابطه شدم که خیلی شبیه همسر سابقم بود. حتی وقتی با این مرد رابطه داشتم، باز هم با مردهای دیگر رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردم. توجیهم این بود که نمی‌تواند نیازهای جنسی‌ام را ارضا کند. هر چقدر هم که کارهایم را توجیه می‌کردم، درونم احساس گناه داشتم و می‌ترسیدم مچم را بگیرند. بعد از یک سال و نیم، رابطه‌ام را با آن مرد تمام کردم و شریک جنسی‌ام را مقصر می‌دانستم، چون نتوانسته بود نیازهای جنسی و عاطفی‌ام را برطرف کند.

بعد از چند ماه که هیچ رابطه‌ی متعهدانه‌ای نداشتم و بدون احساس گناه رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردم، با پارتنر جدیدم (یک زن) آشنا شدم. وقتی وارد این رابطه شدم از این می‌ترسیدم که مبادا دوباره رفتارهای قبل را تکرار کنم و همزمان که پارتنر دارم، به‌صورت ناشناس واکنش شهوانی نشان دهم، این رابطه را با آشفتگی ذهنی زیادی شروع کردم،

اما چهارده سال و نیم ادامه داشته است و هنوز ادامه دارد و هر روز رابطه‌مان محکم‌تر می‌شود. ده سال اول رابطه خیلی شبیه به روابط دیگرم بودم و دائما تلاش می‌کردم خیانت نکنم. احساس گناه، انزوا، تنهایی و ترس از لو رفتن خیلی آزارم می‌داد. از اینکه نمی‌توانستم رفتارم را کنترل کنم، عصبانی و گیج بودم که چرا با اینکه شریک جنسی دارم، هنوز واکنش شهوانی نشان می‌دهم. قطعاً اعتیاد یا ناتوانی در خودکنترلی را درک نمی‌کردم. بنابراین، پارتنرم را سرزنش می‌کردم. تصور می‌کردم او دلیل واکنش شهوانی من است. با خودم می‌گفتم او به‌اندازه‌ی من تجربه‌ی رابطه‌ی جنسی را ندارد، پس نمی‌تواند مرا ارضا کند. می‌گفتم اگر او از نظر احساسی به من توجه داشته باشد، چشم‌دنبال شریک‌های جنسی دیگر نخواهد بود. می‌پنداشتم شریک جنسی که با او واکنش شهوانی نشان می‌دهم قطعاً می‌داند چه می‌خواهم و قطعاً نفر بعدی راضی‌ام خواهد کرد!

در ده سال اول رابطه با پارتنرم، پلیس دو بار به دلیل رابطه‌ی جنسی در ملاء عام جلویم را گرفت. این اتفاقات واقعا تحقیرکننده بود، اما نه به بدی زمانی که به علت همین رفتارم دستگیرم کردند. (از قضا، در واقع وقتی دستگیر شدم، در حال برقراری رابطه‌ی جنسی نبودم - ما فقط داشتیم در موردش حرف می‌زدیم). پارتنرم متوجه شد که پلیس مرا بازداشت کرده است و پشتم را خالی نکرد. به نظرم به‌نوعی او را مقصر می‌دانستم. بنابراین، حس می‌کردم لازم نیست مسئولیت اعمالم را برعهده بگیرم. قدردان حمایت‌هایش بودم، اما باز نمی‌توانستم جلوی واکنش شهوانی را بگیرم.

وقتی با پارتنرم در این مورد صحبت می‌کردم بازی با کلمات از منحصم نجاتم می‌داد. اگر از من می‌پرسید آیا تک‌پیر هستم یا نه، همیشه سوالش را با سوال جواب می‌دادم و می‌پیچاندمش. «چرا می‌پرسی؟ می‌خواهی چه چیزی را به من نسبت بدهی؟». هرگز جواب سوالش را نمی‌دادم، بلکه طوری جو را متشنج می‌کردم که دست از سوال پرسیدن بردارد. هرگز مسئولیت رفتارم را قبول نمی‌کردم. همیشه کسی یا چیزی موجب می‌شد واکنش شهوانی داشته باشم. واکنش شهوانی را توجیه می‌کردم و با عصبانیت، غرور و محکوم کردن کسی که کارم را زیرسوال برده بود، واکنش نشان می‌دادم. رفتارهای جنسی‌ام رفته‌رفته خطرناک‌تر و وقت‌گیرتر می‌شدند. عملاً تمام ساعات بیداری‌ام را داشتم برنامه می‌ریختم چطور جیم بزنم و چطور دوباره رابطه جنسی برقرار کنم. کاملاً افسارم از دستم در رفته بود و نمی‌توانستم تسلطی روی کارهایم داشته باشم - زندگی‌ام واقعا از کنترلم خارج شده بود. بدبخت بودم، اما باید به دردم رسیدگی می‌کردم. رابطه‌ی جنسی علاج دردم بود. نمی‌خواستم به الکل یا مواد مخدر روی بیاورم و حواسم پرت شود. بنابراین، با برقراری رابطه‌ی جنسی کاملاً حس می‌کردم بر اوضاع کنترل دارم.

سپس، آن اتفاق کذایی افتاد. اوضاع قمر در عقرب شد. عصر یکی از روزهای یکشنبه ماه مه سال 1994 بود. پسر مرا به خانه‌ی مادرش رسانده بودم و داشتم به خانه برمی‌گشتم. درد، تنهایی و احساس گناه زیادی داشتم. بنابراین، ماشینم را جلوی مکان‌آشنایی که در آن شهوت رانی می‌کردم، پارک کردم تا کمی از رنجم بکاهم. گذشته از این، پارتنرم در کلیسا بود و هرگز بویی از ماجرا نمی‌برد. همانطور که در حال برقراری رابطه جنسی بودم، آن مرد که داشتم با او سکس می‌کردم چاقویی از جیبش بیرون آورد و ضربه‌ای به گردنم زد. او مرا در حال خونریزی کف زمین دستشویی رها کرد تا بمیرم. توانستم تلوتلو خوران خودم را به ماشینم برسانم و تا اورژانس محلی رانندگی کنم (الان دارم درباره‌ی دست معجزه‌گر خداوند حرف می‌زنم که کاری که خودم از پشش بر نمی‌آمدم را انجام داد).

در اورژانس که بودم داستانی از خودم درباره‌ی اتفاق رخ داده درآوردم، چون نمی‌توانستم حقیقت را به کسی بگویم. نمی‌خواستم هیچ مسئولیتی در قبال این موقعیت پیش آمده برعهده بگیرم. گذشته از این، من اینجا قربانی بودم. احساس می‌کردم کاملاً بیگناهم. باآنکه پلیس داستانم را باور نکرد، مصر بودم که داستان واقعیست. پارتنرم هم تصور می‌کرد داستانم کمی عجیب است، اما بیش از این کنجکاوی نکرد. اما چند روز بعد که با مشاورم ملاقات داشتم، کاملاً داستانم را زیر سوال برد و از من پرسید واقعا چه اتفاقی افتاده است. ناگهان زیر گریه زدم و حقیقت را گفتم. او کمکم کرد پارتنرم را در جریان روابط جنسی ام قرار دهم. اعتراف کردم که نیازمند کمک هستم و به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) ارجاع داده شدم.

پارتنرم با من ماند تا ببیند چه خواهیم کرد. نمی‌دانم خیلی حمایت‌گر بود یا فقط به‌قدری شوکه شده بود که نمی‌توانست مرا ترک کند؟ مهم نبود؛ می‌خواستم به خاطر خودم بهبود یابم. نمی‌توانستم پیش‌بینی کنم آیا رابطه‌ام دوام می‌آورد یا نه - ده سال خیلی زمان زیادیست که شخصی را فریب بدهی و انتظار بخشش داشته باشی. اما فهمیدم که مهم نیست چه کسی یا چه چیزهایی در زندگی دارم، ناتوان بودم و نیازمند بهبود از این وضعیت بودم. اینکه دیگر لازم نبود رازی را به دوش بکشم، عجب آرامشی به من داد. همه چیز علنی شده بود و مجبور نبودم چیزی را مخفی کنم یا احساس گناه کنم. آزادی عجیب و شگفت‌آوری بدست آورده بودم.

زندگی‌ام در دوران بهبود و شرکت در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) خیلی فرق کرده است. چنان رضایتی از رابطه با پارتنرم بدست آورده‌ام که هرگز در تصور نمی‌گنجید. اکنون، دیگر در مورد همه چیز صحبت می‌کنیم. در مورد احساساتمان و کارهایی که باید انجام دهیم تا رضایت‌خاطرمان جلب شود، حرف می‌زنیم. متوجه شده‌ام باآنکه

صداقت زیاد همیشه راحت نیست، کلید پاکی جنسی‌ام است. سال‌ها طول کشید تا یاد بگیرم که باید با خودم صادق باشم. سال‌ها به خودم دروغ می‌گفتم. صداقت با پارتنرم نیز نیازمند تلاش بالایی است، اما قطعا در بلندمدت نتیجه می‌دهد، چون می‌توانیم همدیگر را درک کنیم و اگر اشکالی پیش بیاید، همدیگر را در جریان بگذاریم.

آموخته‌ام که بهبودی یک گزینه است و اینکه هر روز می‌توانم این گزینه را انتخاب کنم. می‌دانم باید مسئولیت انتخاب‌هایم را برعهده بگیرم و این کار مستلزم صداقت است و هر روز باید فهرستی از کارهایم تهیه کنم. می‌توانم انتخاب کنم تمرکز را روی افکار یا تصاویر اعتیادآور بگذارم یا می‌توانم تصمیم بگیرم تمرکز را روی بهبودی‌ام بگذارم. کل زندگی و اعمال دیگران، به تمایلات جنسی من مربوط نیستند.

اجرای برنامه‌ی بهبودی از اعتیاد راحت نیست. نیازمند تلاش مستمر است. متوجه شده‌ام که راهکاری که تا ماه پیش موثر بود و به من کمک می‌کرد، این ماه دیگر آن تاثیر را ندارد. مردم همیشه مطابق میل من حرف نمی‌زنند یا رفتار نمی‌کنند. من فقط مسئول اعمال و واکنش‌های خودم هستم. این من هستم که باید تصمیم بگیرم چه چیزی به من و بهبودی‌ام کمک می‌کند و اجازه نمی‌دهد رفتارهای سابقم را تکرار کنم. از نظر من، حضور منظم در جلسات، انجام کارهای خدماتی گروه، کمک به برقراری تماس‌های قدم دوازدهم و حمایت از سایر اعضای گروه و ارائه‌ی بازخورد به آنها همه بخشی از پروسه‌ی کارکرد برنامه است.

پارتنرم یک سال بعد از من وارد برنامه شد. خیلی می‌ترسیدم، چون تصور می‌کردم اگر «سالم شود»، مرا ترک خواهد کرد. متوجه شدم هر چه بیشتر در پروسه‌ی بهبودی پیش می‌رویم، بهتر می‌توانیم نیازها و احساساتمان را بیان کنیم. می‌توانیم از یکدیگر حمایت کنیم، بدون اینکه سعی کنیم در برنامه‌ی یکدیگر دخالت کنیم. حال می‌توانیم رفتارهای سابقمان را زیر نظر داشته باشیم و حواسمان باشد سراغ آن رفتارها نرویم. اکنون وقتی به خودم می‌آیم می‌بینم دارم پارتنرم را فریب می‌دهم و می‌خواهم مسئولیت رفتارهای من را برعهده گیرد، خنده‌ام می‌گیرد. او جلویم را می‌گیرد و حالیم می‌کند که این مشکل من است نه او. خندیدن به خودم به بهبودی‌ام کمک شایانی می‌کند.

الان چهار سال و نیم از شروع پاکی جنسی‌ام می‌گذرد. رابطه‌ام با پارتنرم خیلی قوی‌تر شده است. با او صادق هستم و صمیمیت و عشقی را که در جستجویش بودم، پیدا کرده‌ام. این شریک جنسی بعدی نبود که مرا نجات می‌داد- بلکه شرکت در برنامه‌ی دوازده قدم بود! از خداوند منان سپاسگزارم که من را از منجلاب نجات داد و کمکم کرد واقعا زندگی کنم. اکنون به آرامش رسیده‌ام. قرار نیست تاریخ دوباره خودش را در زندگی‌ام تکرار کند. حق انتخاب‌هایی دارم!

5. رویاهايش به حقيقت می پیوندند

زنی هستم که خیلی به سلامتی‌ام اهمیت می‌دهم. لذت‌بخش هستم. سابقاً معتاد جنسی بودم و اکنون در حال بهبود هستم. وقتی این روزها به زندگی‌ام نگاه می‌کنم (تعادل در زندگی‌ام و بسیاری از رویاهایی که دارد به حقیقت می‌پیوندد)، باورش سخت است که در برهه‌ای از زمان دلم نمی‌خواست زنده باشم. آن زمان احساس می‌کردم که در هیچ نقطه از این جهان نمی‌توانم کاملاً آن شخصی که دلم می‌خواهد، باشم و به آرامش برسم.

در دوران کودکی‌ام، بچه‌ی بسیار حساس و ترسوئی بودم و تشویق می‌کردند بیش از حد به والدینم وابسته باشم. بدنم را با نگاه شهوانی لمس می‌کردند و مجاز نبودم حریم فیزیکی یا احساسی خودم را داشته باشم. به حریم خصوصی‌ام در زمینه‌ی عشق و توجه تجاوز شده بود. روح آزاد و سرکش، هر چند تا سال‌ها از مسیرش منحرف شده بود، مرا بر آن داشت تا به دنبال تمامیت و کمال در زندگی‌ام باشم. باآنکه هنوز با عمق و جزئیات زنای با محارم در خانواده‌ام دست و پنجه نرم می‌کنم، رفته‌رفته اصالت وجودم را جدی‌تر می‌گیرم.

خیلی سخت بود خود را به‌عنوان یک لذت‌بخش قبول کنم و تمایل جنسی‌ام را جزء زیبایی از خودم ببینم. سال‌ها کوشیدم غیرهمجنس‌گرا شوم. انگار می‌خواستم مطمئن شوم مردها هم مرا جذاب می‌بینند و زن مناسبی در این جامعه محسوب می‌شوم. بااین‌حال، بیشتر فانتزی‌ها و کشش‌هایم حول زنان می‌چرخید.

سال‌های نخست زندگی‌ام به‌عنوان لذت‌بخش با مصرف الکل و مواد مخدر، سکس با شرکای جنسی مختلف و وابستگی شدید به روابط جنسی عجین شده بود. تمرکز را کاملاً روی آن شخصی می‌گذاشتم که در هر مقطع با او رابطه داشتم و خیلی سخت بود به بخش‌های دیگر زندگی‌ام توجه داشته باشم. در اعماق وجودم می‌دانستم که عاجزانه از شرکای جنسی‌ام می‌خواهم ثبات و معنایی را که باید درون خودم بیابم، به من بدهند، بااین‌حال نمی‌توانستم با پوچی‌ام روبه‌رو شوم. نمی‌توانستم واقعا با دیگران صمیمی شوم، چون از هرگونه صمیمیت با خودم، احساساتم و نیازهایم فراری بودم. زندگی‌ام شبیه به یک نمایش پیوسته درام بود و در آن نیاز شدید آنی در رابطه را با صمیمیتی که آرزویش را داشتم، اشتباه می‌گرفتم. باآنکه در بسیاری از بخش‌های زندگی‌ام موفق بودم، درماندگی درونی‌ام تحمل‌ناپذیر بود. دائماً پشت سر هم پارتنرهایم را عوض می‌کردم و به روابط دوستی، خانواده و بسیاری از فعالیت‌های مورد علاقه‌ام بی‌توجه شده بودم. همچنین،

تصور می‌کردنم خودارضایی راهکار تسکین تنهایی، ترس و رفع خشمم است و کمکم می‌کند «احساس بهتری» داشته باشم.

سیزده سال پیش بهبودی‌ام را از دام اعتیاد به الکل و مسیر طولانی درمان شروع کردم و در این پروسه به عمق اعتیاد جنسی‌ام پی بردم. ترک اعتیادم به الکل اولین گام به سوی سلامتی بود. با این حال، به‌رغم چند سال پاکی جنسی و درمان‌های زیاد، درماندگی درونی را تحمل می‌کردم و قادر به ایجاد صمیمیت جنسی سالم نبودم. ارزش‌هایم بر مبنای تمایل به تعهد مادام‌العمر به یک پارتنر بود: رابطه‌ای که از حیث احترام، قدرت و عشق برابر باشد و پیوندی که بینمان است بسیاری از ابعاد وجودی‌ام را پرورش دهد. تا وقتی مسئولیت اعتیاد جنسی‌ام را برعهده نگرفتم و وارد برنامه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) نشدم، قادر نبودم به واقعیت این چشم‌انداز پی ببرم. شش سال و نیم از آن زمان گذشته است.

همانطور که همچنان به بهبودی‌ام، رسیدگی به بسیاری از مسائلی که منشاءشان خانواده‌ام بود و پرورش معنویتم متعهدم، موفق شده‌ام رابطه‌ی متعهدانه‌ای داشته باشم. وقتی من و پارتنرم هفت سال و نیم پیش با هم آشنا شدیم، تمرکز بر بهبود زندگی‌ام، و نه یافتن یک پارتنر بود.

رشد معنوی‌ام یکی از نتایج اصلی بهبودی‌ام بوده است. در برقراری ارتباط با خداوند خیلی مشکل داشتم. نقطه‌عطف مهم در روند بهبودم زمانی اتفاق افتاد که با درد پوچی درونم، که همیشه تلاش می‌کردم با راه‌حل‌های موقتی و بی‌نتیجه آن را برطرف کنم، روبه‌رو شدم و آن را با آغوش باز پذیرفتم. این اتفاق زمانی رخ داد که اندکی بعد از شروع برنامه و شرکت در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، پارتنرم تصمیم گرفت چند ماهی از من فاصله بگیرد. با برخی از کارهایی که در روند درمان باید انجام می‌دادم، مخالف بودم و کاملاً به پارتنرم وابسته شده بودم. او به این نتیجه رسید که باید مدتی از من فاصله بگیرد تا بتواند به خودش رسیدگی کند. با آنکه این اقدامش مرا شدیداً درمانده کرده بود، امروز می‌فهمم که کمک بسزایی به روند بهبودم کرد.

باید عمیق‌تر از قبل با خودم و حس استیصالم مواجه می‌شدم. یادم می‌آید وقتی گریه می‌کردم و خودم را در آغوش می‌گرفتم، درد زیادی را در ناحیه‌ی شکمم حس می‌کردم. تصمیم گرفتم از این درد فرار نکنم. احساس می‌کردم خداوند در همان نزدیکیست و وقتی گریه می‌کنم، بیشتر به من نزدیک می‌شود. به‌نوعی موفق شدم از این درد گذر کنم.

همچنان درگیر این بودم آیا به حکمت و امنیت حاصل از این ارتباط خدایی اعتماد کنم یا نه. یکی از بخش‌های مهم فرایند بهبودی ام این بود که بسیاری از ابعاد وجودی خودم را بپذیرم، نه اینکه آن را در دیگران جویا شوم. می‌دانم وقتی با خودم صادق باشم و به احساسات و لحظه‌ای که در آن هستم (هر چه که باشد) توجه کنم، در مسیر معنویت قرار دارم. در این مواقع، افکارم نسبت به خودم مانند دوستیست که واقعا دوستم دارد.

وقتی تمرکز را روی معنویت نگذارم، دلم نمی‌خواهد تنها یا آرام باشم. بی‌اراده می‌شوم و دیگر توجهی به حواس و احساساتم ندارم. زندگی ظاهرا خیلی سخت می‌گذرد.

اکنون که مصمم شده‌ام انسان کامل تری شوم، فرصت بهبود رابطه‌ام را با پارتنرم که او هم به بهبودی اش متعهد شده است، بدست آورده‌ام. واقعا بهبودی تمایلات جنسی‌ام معجزه بود. تمایلات جنسی‌ام با کل هویت، نه فقط اندام تناسلی‌ام، عجین شده است. حد و مرزهای جسمی و هیجانی مناسبی را ایجاد کرده‌ام. مثلا، می‌توانم خودم را یک شخص سکسی ببینم که دیگران جذب می‌شوند، بدون اینکه بخواهم لاس‌زن، اغواگر یا هفت‌خط باشم. یاد گرفته‌ام دیگران را آرام‌آرام نه سریع و شدید بشناسم. می‌توانم خواسته‌های جنسی‌ام را به طرق مختلف، نه فقط با عشق‌بازی، با پارتنرم در میان بگذارم. دیگر از رابطه‌ی جنسی به عنوان ابزار بهبود احساساتم یا قوت‌قلب گرفتن از یک شخص یا پارتنرم استفاده نمی‌کنم. درمقابل، اکنون دیگر تمایل جنسی‌ام، از عزت نفسم به‌عنوان یک شخص با ابعاد جسمی، هیجانی و معنوی نشأت می‌گیرد. احترام متقابل، برابری و صمیمیت محض بین من و پارتنرم وجود دارد. مثلا، گاهی پارتنرم می‌خواهد از نظر فیزیکی از من فاصله بگیرد و دلش نمی‌خواهد لمسش کنم و من به این خواسته‌اش احترام می‌گذارم.

همچنین، انتظار ندارم رابطه‌ی جنسی «تجربه‌ی کاملا پرشوری» باشد، که دلیلش عشقم به او، به خودم، به زندگی و احترام به عشق پرورش‌یافته و انسانیت‌م است. تمایل جنسی من بقیه‌ی زندگی‌ام را نیز ارتقا داده است - دیگر مانند گذشته موجب شرم، مخفی‌کاری یا رنجم نمی‌شود.

قصدم این نیست بگویم زندگی‌ام کامل است یا رابطه‌ام همیشه بی‌تنش است. منظورم این است که ابزارهایم دارد تاثیرش را می‌گذارد. عشق و حمایت را از افراد مختلف و همچنین از خودم می‌طلبم و دارم به خیلی از رویاهایم می‌رسم. هنوز سخت است بگویم موفق شده‌ام، اما روز به روز پیشرفت می‌کنم. هم از طریق تلاش‌های خودم و هم به لطف خداوند. من دیگر زندگی و تمایل جنسی‌ام را سرکوب نمی‌کنم.

6. سبک جدیدی از زندگی

همیشه علاقه‌ی شدیدی به برهنگی و رابطه‌ی جنسی داشتم. خاطراتی از اتفاقات جنسی دارم که همه به دوران پیش از مدرسه‌ام برمی‌گردد. همیشه علاقه‌ی وافری به چشم‌چرانی و خیال‌پردازی داشتم. هرگز از پنجره‌ی خانه‌ها مردم را دید نزده‌ام، اما همیشه حواسم بوده از هر فرصت چشم‌چرانی که در زندگی روزمره‌ام پیش می‌آید، استفاده کنم.

در دوران کودکی‌ام، هرگز نتوانستم با همسالانم جور شوم. بنابراین، از نظر جسمی و اجتماعی همیشه از آنها فاصله می‌گرفتم. دنیای خیالی پیچیده‌ای ساخته بودم که در آن همه به خاطر خرد و توانایی‌هایم به من احترام می‌گذاشتند و مرا الگوی خودشان قرار می‌دادند. کاراکترها و سناریوهایی را خلق می‌کردم که تا چند ماه مداوم ادامه می‌یافت و دوباره تکرارشان می‌کردم. همیشه یک جزء برهنگی و بازی جنسی در این خیال‌پردازی‌ها وجود داشت. وقتی خودارضایی را کشف کردم، دنیای خیال‌پردازی من حتی سکسی‌تر شد و تقریباً هر روز خودارضایی می‌کردم. درعین‌حال، در مواجهه با دخترها خیلی خجالتی و کم‌حرف بودم.

وقتی وارد دبیرستان شدم، زندگی‌ام دستخوش تحول چشمگیری شد، چون خودم را درگیر کلیسا و دین مسیحیت کردم. مجذوب همه‌ی مقدسات و مسیح و زندگی بسیاری از آنهایی که به کلیسا رفت و آمد داشتند، شده بودم. آنها چیزی را داشتند که شدیداً خواهانش بودم. خیلی در کلیسا فعال شده بودم، در مدرسه‌ی علوم دینی ثبت‌نام کردم و وارد حوزه‌ی کشیشی شدم.

در تمام این مدت زندگی خیال‌پردازی‌ها و خودارضایی‌هایم ادامه داشت. حدودمرزهای درونی داشتم که نگذاشت فاجعه‌ای که بیماری‌ام احتمالاً بوجود می‌آورد، رخ دهد. با خودم عهد بستم از هرگونه رابطه‌ی جنسی خارج از ازدواج اجتناب کنم تا رفتار جنسی خارج از ازدواجم را کاملاً محدود کرده باشم. حواسم بود رفتارهایی از من سر نزد که علاقه‌ی وافرم را به رابطه‌ی جنسی فاش کند. هرگز مجلات یا فیلم‌های مربوط به پورنوگرافی را نمی‌خریدم، اما هر زمان فرصت تماشایشان پیش می‌آمد آنها را تماشا می‌کردم.

راهربردم خیلی خوب جواب داده بود. وقتی ازدواج کردم، باکره بودم. به همسرم وفادار بوده‌ام. دو دخترم را در محیط جنسی امنی بزرگ کرده‌ام. از هرگونه رویارویی جنسی نزدیک خارج از ازدواج خودداری کرده‌ام. به نظرم از شهرت و اعتبار خوبی در کلیسا و جامعه‌ام برخوردارم.

بالین حال، طی این سال‌ها فیلم‌ها یا مجلات پورنوگرافی را وارد زندگی زناشویی‌ام کرده‌ام. مثلاً به صورت دوره ای شروع به جمع آوری مجلات و فیلم‌های پورنوگرافی می‌کردم، سپس از شر همه‌شان خلاص می‌شدم، دوباره برای مدت کمابیش طولانی سراغشان نمی‌رفتم، دوباره مجلات بیشتری می‌خریدم و این چرخه را دائماً تکرار می‌کردم.

در سال 1998، یاد گرفتم چطور به پورنوگرافی در اینترنت دسترسی پیدا کنم و اعتیاد به آن افسارم را بدست گرفت. در بازه‌ی زمانی خیلی کوتاهی، بر زندگی جنسی‌مان تاثیر گذاشت و همسرم از من پرسید آیا فیلم‌های پورن در کامپیوترمان تماشا می‌کنم. اعتراف کردم و بیش از یک سال را صرف مطالعه، مشاوره و راهنمایی از برخی از دوستان نزدیکمان کردم. در ماه ژانویه و فوریه سال 1999، دو بار دچار لغزش شدم و وقتی همسرم دوباره از من پرسید آیا به تماشای فیلم‌های پورن روی آورده‌ام، اعتراف کردم- از او خواسته بودم مدام حال مرا جویا شود.

اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، به چند نکته پی می‌برم: 1) من معتاد رابطه‌ی جنسی بودم و اگر فرصت تماشای فیلم‌های پورن پیش می‌آمد، قدرتش را نداشتم از تماشای آنها خودداری کنم. 2) از نشئه‌ای که فیلم‌های پورن به من می‌داد، لذت می‌بردم و دلم نمی‌خواست بیخیالش شوم. 3) اعتیادم به پورنوگرافی داشت شدیدتر می‌شد و اگر ادامه پیدا می‌کرد، تاثیر مخربی بر زندگی خودم و دیگران می‌گذاشت. 4) اگر راهی پیدا نمی‌کردم تا مسیرم را تغییر دهم، چیزهای خیلی ارزشمندم را از دست می‌دادم. 5) اگر همچنان منزوی بودم، تمام دانش، تمام مشاوره‌ها، تمام معنویت‌م (که تا آن نقطه پیش رفته بود) و آگاهی از چیزهایی که می‌دانستم از دست خواهم داد، نمی‌توانست جلوی واکنش شهوانی مرا بگیرد. 6) نمی‌توانستم قول بدهم از پورنوگرافی فاصله خواهم گرفت، اما می‌توانستم قول دهم برنامه‌ی دوازده قدم را اجرا خواهم کرد. 7) دردناک‌ترین نکته‌ای که متوجه شدم این بود که انسان ریاکاری هستم که خودش را به دیگران یک جور نشان می‌دهد و درونش جور دیگریست. واقعا این موضوع مرا ناراحت می‌کرد، چون آگاهانه کوشیده بودم انسان روراستی باشم. وقتی متوجه شدم که با دروغ زندگی کرده‌ام و حتی به خودم هم دروغ گفته‌ام، احساس می‌کردم نابود شده‌ام. فوراً این ماجرا را با یکی از ریش‌سفیدان کلیسا و سه نفر از کشیش‌های همکارم که دوستان دیرینه و هم‌عبادت‌کننده‌ام بودند، در میان گذاشتم. از آنها پرسیدم آیا باید از حوزه‌ی کشیشی استعفا بدهم یا نه. آنها مرا تشویق کردند بیخیال کشیشی نشوم و به دنبال درمان باشم.

با شماره‌ی مربوط به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) تماس گرفتم. خداوند قطعاً شوخ طبع است. در اولین جلسه‌ام، مرد جوانی حضور داشت که والدینش اعضای کلیسای ما بودند. بعد از جلسه به سراغم آمد، از من استقبال کرد و به من اطمینان داد که ناشناس خواهم ماند. عجب موهبت خوبی بود!

از زمانی که وارد برنامه شده‌ام، حد و حدود مدار درونی‌ام را در خصوص استفاده از پورنوگرافی و خودارضایی با پورنوگرافی نقض نکرده‌ام، اما این تازه سرآغاز تغییر اوضاع بوده است. گروهی دارم که می‌توانم در آن بی‌پرده و بدون خجالت‌زدگی در مورد اعتیاد حرف بزنم و از آنهایی که از همین مصیبت رنج می‌برند، کمک بگیرم.

همسرم دوست‌داشتنی‌ترین و حمایت‌گرترین دوستم در زندگی‌ام است، اما نباید به او تکیه کنم تا بتواند بازخورد بی‌طرفانه و پاسخ‌گویی که نیاز دارم را مهیا کند. دوستانم در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) کمک کردند نه فقط حد و مرزهای مدار درونی‌ام را حفظ کنم، بلکه مسائل مربوط به مدار میانی را درک کنم و از آنها یاد بگیرم. وقتی شخصی در مورد تجربه‌اش، توانمندی و امید پیرامون مسائلی که از نظر من مهمند، صحبت می‌کند، چیزهای زیادی را درباره‌ی خودم و نحوه‌ی پاسخ به موقعیت‌های مشابه یاد می‌گیرم. در این گروه، می‌دانم که اگر به مشکل بربخورم یا حتی اگر دچار لغزش شوم، رابطه‌ام با هیچ یک از اعضای گروه لطمه نمی‌بیند. تنها جمله‌ای که می‌شنوم این است «دوباره برگرد!».

قبل از ورود به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، خیلی تلاش کردم حمایت و مسئولیت‌پذیری لازم را در مبارزه با وسواس جنسی‌ام بیابم. کوشیدم اصول معنوی مذهبم را به اشکال مختلف و در زمان‌های مختلف اجرا کنم. در جلسه‌ی مشاوره‌ی خصوصی بیش از یک بار به وسواس جنسی‌ام اشاره کردم، اما دیدم که مشاور به این موضوع توجهی نشان نداد. (اعتراف می‌کنم که آنقدر که باید این مشکل را با قدرت بیان نکردم). بیش از ده سال عضو گروه دعا بودم و کشمکشم را با پورنوگرافی با اعضای گروه در میان گذاشتم. آنها بامحبت و حمایتگر بودند، اما به نظر نمی‌رسید متوجه باشند این معضل چقدر بر من مستولی شده است. آنها به‌ندرت حرفی در موردش می‌زدند و من در بازگو کردنش معذب بودم. نتیجه‌اش این بود که بی‌خیال بحث در موردش شدم. کتاب‌های متعددی راجع به رشد شخصیت و مسائل جنسی مطالعه کرده‌ام، اما ارتقا دانشم هم کمکی به کاهش تمایلم به واکنش شهوانی نکرد.

این برنامه تنها جایبست که صرفاً بر رهایی از اعتیاد جنسی تمرکز دارد. این همان چیزبست که در تمام مدت به آن نیاز داشتم.

نه تنها از شر واکنش های شهوانی راحت شده‌ام، بلکه تا حد زیادی در زمینه‌ی رفتارهای مدار میانی‌ام پیشرفت داشته‌ام. خیال پردازی ام در زندگی عمیقاً محدود شده است. آگاهانه از موردجویی جنسی در شبکه‌های تلویزیونی با محتوای تحریک‌آمیز اجتناب می‌کنم و دوباره به عدم استفاده از ماهواره متعهد شده‌ام. به‌ندرت به تبلیغات لباس زیر در فروشگاه‌های بزرگ نگاه می‌کنم. این رفتارها و دیگر رفتارهای مشابه به دلیل یادآوری‌های مستمر و ایده‌های مفیدی که در این برنامه دریافت می‌کنم به‌طور چشمگیری کاهش یافته‌اند. قبلاً چنین حمایت متمرکزی را دریافت نکرده بودم.

یکی دیگر از موهبت‌های این برنامه تاکید بر ایجاد سبک جدیدی از زندگی از طریق بیداری معنویست. این برنامه من را تشویق می‌کند تا به جای تلاش بی وقفه جهت مبارزه با واکنش شهوانی یا حتی اجتناب از رفتارهای مدار میانی، بیشتر بر تمرین سبک جدیدی از زندگی که کمال و درستی را وارد تمام کارهایم می‌کند، (مدار بیرونی) تمرکز کنم.

بابت ساختار دوازده قدم و دوازده سنتی که این برنامه را به مکان امنی مختص همه‌ی ما تبدیل کرده است، بسیار خدا را شاکرم. قطعاً این برنامه مکانی چالش برانگیز اما امن است. به خاطر وجود اصل سنت ده قدر دانم: انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) در مورد مسائلی که ربطی به اعتیاد جنسی ندارد، اصلاً اظهار نظر نمی‌کند؛ از این رو، نباید نام این انجمن در رابطه با خصوص جنجال‌های عمومی استفاده شود. اصول این برنامه به من یادآور می‌شود که در مورد مسائل شخصی خودم صحبت کنم و به تجارب دیگران گوش دهم. تمرکز بر سرگذشت و بهبودی شخصی خودم اقدامی سالم و رهایی‌بخش است، چون می‌دانم فقط وقتی می‌توانم به دیگران کمک کنم که آنچه آن‌ها می‌خواهند در من اتفاق افتاده باشد. در تلاشم این نگرش را نسبت به سایر بخش‌های زندگی‌ام اتخاذ کنم.

7. لازم نیست راه حلش را پیدا کنی

نمی‌توانستم دست از واکنش شهوانی بکشم، به حدی که من را در معرض خطر بیماری، دستگیری و آسیب بدنی قرار داده بود. از صمیم قلب می‌دانستم کاری که می‌کنم به خودم و روحم آسیب می‌زند. نگران این نبودم که کارم از نظر اخلاقی غلط است، باآنکه به انجامش افتخار نمی‌کردم، می‌توانستم آسیبی را که به روحم وارد می‌کردم، حس کنم. بااین‌حال، نمی‌توانستم از انجامش دست بکشم. این را مدرک محکمی دال بر این می‌دیدم که انسان تدافعی، ضعیف و احتمالاً بی‌ارزشی هستم.

شب‌ی را به خاطر دارم که به دنبال ماساژ جنسی بودم. «ماساژور» همیشگی‌ام دیگر کار نمی‌کرد، اما دوستش جای او را گرفته بود. کل روز ذهنم را مشغول کرده بود، اما وقتی به محل مدنظر رسیدم، متوجه شدم آدرس اشتباهی به من داده است. من که مستاصل و خسته بودم، اینترنت را جستجو کردم تا ماساژور دیگری بیابم. یک ساعت بعد مقابل آپارتمان تاریک و کثیفی بودم و زنی با لبخند ترسناک به استقبالم آمد. او نوشابه‌ای به من تعارف کرد. جرعه‌ی کوچکی از آن را نوشیدم. تقریباً از حال رفتم. مطمئنم می‌خواست بیهوشم کند و پولم را بدزدد. از آنجا فرار کردم. اما باز بی‌خیال نشدم. بعد از جستجو در اینترنت و تماس‌های دیوانه‌وار، وارد خیابان فرعی زشتی شدم، زنگ درب منزلی را به صدا در آوردم، اما کسی جواب نداد. نیمه‌شب بود و تنها در خیابان ایستاده بودم و مملو از احساس پوچی و خودبیزاری بودم.

یک جورایی به آخر خط رسیده بودم. تلاش کردم واکنش شهوانی‌ام را کنترل کنم، بااین‌حال در جستجوی نشئه شدن گهگاهی این کار را می‌کردم. تداوم این وهم حیرت‌آور بود. وقتی اتفاق مثبتی در زندگی‌ام رخ می‌داد، این میل بر من مستولی می‌شد: چشم‌انداز یک شغل جدید، دوست دختر جدید و مسیر جدید. بعد از ده سال بروز چنین رفتاری، به نقطه‌ای رسیده بودم که دیگر واکنش شهوانی تأثیر سابقش را نداشت. واقعاً خواهان صمیمیت واقعی، ارتباط انسانی واقعی، ریسک واقعی بودم، اما نمی‌دانستم چطور بدستش آورم. باآنکه خردمندی‌ام را باور داشتم، متوجه شدم که نمی‌توانم راه خروج از این بحران را بیابم. دلم می‌خواست دیگر زیاد پول خرج نکنم، دلم می‌خواست دیگر از خودم متنفر نباشم و اینقدر احساس تنهایی نکنم.

نه فقط در سالن‌های ماساژ واکنش شهوانی می‌کردم، بلکه به سکس تلفنی، سکس اینترنتی، پورنوگرافی روی آورده بودم و هر از گاهی به سالن‌های آزارگر-آزارخواه (سادیسزم - مازوخیسم) سر می‌زدم و آنجا به زن‌ها پول می‌دادم تا مرا کتک

بزنند و تحقیرم کنند. زمانی که روحیه‌ام تضعیف می‌شد و دلم می‌خواست حال و هوایم بهتر شود، این اقدام بهترین راه‌حل به نظر می‌رسید: روح‌آزاری از طریق رفت و آمد به مکان‌های مرموزی که در آن چیزی متضاد عشق و محبت دریافت می‌کردم. به‌نوعی مجذوب توجه ظلمانی و خصمانه شده بودم (که به هر حال بهتر از هیچی بود!) که به اشتیاقم به صمیمت و ارتباط انسانی رنگ و بوی جنسی می‌داد.

دوباره اوضاع قمر در عقرب شد. یکی از روزها، بعد از اتمام پروژه‌ی خلاقانه و جدیدی، احساس می‌کردم مشتاقم به سالن آزارگر-آزارخواه بروم. از این مکان بیزار بودم، اما انگار نیروی شیطانی مرا هیپنوتیزم کرده بود. آن کار را به‌عنوان «پاداش» تلاش‌هایم توجیه می‌کردم. درحقیقت، اصلاً توان مقاومت در برابر این میل جنون‌آمیز را نداشتم.

تازه باران بند آمده بود. مبلغی پول از دستگاه ای‌تی‌ام برداشتم، با ناراحتی به سمت مقصدم روانه شدم. کاملاً اسیر بیماری بی‌رحمی شده بودم. متوجه شدم مردم لبخندزنان از خیابان رد می‌شوند و به آسمان نگاه می‌کنند. متوجه چه چیزی شده بودند؟ رنگین‌کمانی در آسمان پدیدار شده بود. منظره‌ی رنگین‌کمان، بعد از باران طولانی در آن هوای سرد، مردم را ذوق‌زده کرده بود. افسوس که ذهن من درگیر موضوعات دیگری بود.

تصور می‌کردم نشانه‌ی شکستم است که نمی‌توانم راه خروج از این جنون را بیابم. خوشبختانه، در برخی از جلسات دوازده قدم با موضوع هم‌وابستگی (هم‌اعتیاد) (چون یک سری افراد الکلی نیز در زندگی‌ام بودند)، شرکت کردم. درواقع، خودم معتاد به الکل شده بودم- الکل و واکنش شهوانی رفیق شفیق همدیگر هستند. بالاخره، یکی دیگر از اعضای برنامه مرا متقاعد کرد در جلسات مربوط به ترک اعتیاد به الکل نیز شرکت کنم. بعد از کشمکش سخت، اعتیاد به الکل را تسلیم آن قادر مطلق، خداوند، کردم که عمیقاً حضورش را در زندگی‌ام احساس می‌کردم و می‌دانستم می‌خواهد مرا شادتر و آزادتر ببیند.

اوایل که تازه پاکی جنسی‌ام را به دست آورده بودم، دو بار لغزش داشتم و به‌قدری روحیه‌ام را باخته بودم که تحملش سخت بود. خودم را طور دیگری پاک می‌دیدم و نگاه متفاوت و انسانی‌تری به آن زنی داشتم که با او واکنش شهوانی می‌کردم. آنها را دیگر الهه‌های فریبنده‌ای نمی‌دیدم که می‌توانند مرا از حالت خماری نجات دهند (باآنکه باحیله پول و عزت‌نفسم را از من می‌گرفتند). درواقع، فقط انسان‌های عادی بودند که تمام تلاششان را می‌کردند کارشان را به بهترین نحو انجام دهند. آنها مرا در قعر تنهایی، گنجی و استیصال فروبرده بودند و از طرف دیگر، خودشان را به خاطر پول به

انحطاط کشانده بودند. آنها خوشحال به نظر نمی‌رسیدند. متوجه شدم که من به یک اندازه در تضعیف روحیه‌ی خودم و آنها سهیم بودم.

یکی از دوستانم پیشنهاد کرد در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت کنم. اما تعلل کردم و آنقدر این دست و آن دست کردم که درد و رنجم واقعا سر به فلک کشید. عاقبت، وحشت‌زده در اولین جلسه‌ام حضور پیدا کردم. فضای جلسات واقعا دوستانه و محترمانه بود. از همان ابتدا احساس راحتی می‌کردم. از اینکه گروهی از افراد معنوی را می‌دیدم که بدون اینکه واجد شرایط باشم، مرا پذیرفته بودند و داستان زندگی‌شان شبیه به داستان زندگی من بود، آرامش وصف‌ناپذیری پیدا کردم. با آنکه به نظر می‌رسید برخی از رفتارهای اصلی‌ام را وارد «مدار درونی» کرده‌ام (رابطه با فاحشه‌ها، ماساژهای شهوانی، سکس تلفنی و سالن‌های آزارگر-آزارخواه)، روحم که به دنبال آرامش بود، رفته‌رفته راهنمایم شد. اینکه سلاح اصلی‌ام، عقلم، را تسلیم می‌کردم، خیلی سخت بود، اما نه به سختی درد و رنج جهنمی اعتیادم. احساس می‌کردم رهایی از دام اعتیاد تجربه‌ی معنوی از تسلیم شدن آگاهانه است، نه مشکلی که باید راه‌حلش را پیدا کنیم. خداوند با نور رحمتش هدایت‌م می‌کند، هرچند خودم هستم که باید به سمت نور قدم بردارم.

اگر پرهیزکاری، شوخ‌طبعی و ارتباط با خداوند، روابط واقعی و صمیمیت و مهربانی که در آنها دیدم را نخواست‌ه بودم، هرگز تسلیم نمی‌شدم.

کاملا در برابر رفتارهای جنسی اعتیادآور ناتوان هستم. از آنجاکه در جلسات شرکت می‌کنم، به تازه‌وارد‌ها کمک می‌کنم و اصول دوازده قدم را در زندگی روزمره‌ام پیاده می‌کنم، موفق شده‌ام از وسواس جنسی، انزوا و ناامیدی رها شوم. حتی از نیاز به «پیدا کردن راه‌حل» رها شده‌ام. حس سودمندی و تعلق، مورد نیاز بودن و خواسته شدن و دوست داشته شدن و درک تازه‌ای که تواضع را در اولویت قرار می‌دهد، جایگزین آنها شده و همه‌ی اینها بیش از آنچه تصورم را می‌کردم راه‌حل مشکل من هستند.

8. راهبه و معتاد جنسی

کوچک‌ترین عضو خانواده‌ی نه نفره بودم. خانواده‌ام روستایی و کاتولیک ساکن میدوست بودند. در محیطی بزرگ شدم که تصور می‌کردم سالم است. بعدها متوجه شدم که هم پدر و هم مادرم در خانواده‌های الکلی بزرگ شده بودند. مادرم در مورد رابطه‌ی جنسی صحبت نمی‌کرد، اما می‌گفت «ای موجود کوچولوی کثیف لباست را در بیاور». دوران کودکی را تا قبل از ده سالگی به یاد نمی‌آورم. از ده سالگی به بعد یادم می‌آید که روسپی‌بازی می‌کردم و از روی لباس خودارضایی می‌کردم. این بازی‌ها یک سال طول کشید، بعد از آن همه‌ی احساساتم را سرکوب کردم. از قرار معلوم احساسات در خانواده‌ی ما جایی نداشت.

در دوران دبیرستان، با پسرها قرار می‌گذاشتم، اما در هجده سالگی تصمیم گرفتم وارد صومعه شوم. اولین سوگند اطاعت، قناعت و تجرد را در سال 1961 بستم. سوگند تجرد تعهد به ازدواج نکردن، عدم بیان امیال جنسی با دیگری یا با خودم بود. تا 34 سالگی هیچ مشکلی با این قضیه نداشتم. در آن زمان، مدیر دبستان بودم و یکی از همکارانم رابطه‌ی جنسی با من برقرار کرد. شروع به خودارضایی کردم. یکی از کارکنان زن دیگر نیز رابطه‌ی جنسی با من برقرار کرد. خیلی گیج بودم و به رابطه‌ی جنسی‌ام با او و با زن دیگری که هم‌خانه‌ام بود، ادامه دادم. این رفتار تا یک سال ادامه داشت. بارها کوشیدم جلوی این واکنش شهوانی را بگیرم. نافرجام‌ترین تلاشم زمانی بود که سعی کردم با تیغ صلیبی را روی باسنم حک کنم تا به خودم یادآوری کنم که دارم عهدم را می‌شکنم.

کاملاً کاری که داشتم انجام می‌دادم را انکار می‌کردم. اصلاً به خودم اجازه‌ی فکر کردن نمی‌دادم- فقط در این دنیای خیالی زندگی می‌کردم و در آن می‌توانستم هر کاری را بدون عواقب انجام دهم. بنابراین، به رابطه‌ی جنسی محافظت‌نشده ادامه دادم، تا وقتی درد، گناه و شرم، انکارهایم را تحت‌الشعاع قرار دادند. درخواست انتقالی دادم تا موقعیت جغرافیایی‌ام را تغییر دهم. در محل ماموریت جدیدم، که هشتاد مایل دورتر بود، همچنان خودارضایی می‌کردم و در مقطعی، فکر خودکشی به سرم زد.

طی شش سال بعد، چهار بار نقل‌مکان کردم. به آفریقا مهاجرت کردم تا در مدرسه‌ی راهنمایی تدریس کنم و درگیر شوک فرهنگی شدم. سعی می‌کردم با خودارضایی با احساساتم کنار بیایم. قادر نبودم خشمم را ابراز کنم یا حتی آن را احساس کنم. خواهی که با او زندگی می‌کردم متوجه می‌شد چه موقع عصبانی‌ام، چون یا ساکت بودم یا گریه می‌کردم.

سپس، کشیشی با من رابطه‌ی جنسی برقرار کرد. احساس می‌کردم چون هیچ حد و مرزی ندارم، مردان را به این شکل جذب خودم کرده‌ام. هم‌خوابگی یک‌شبه با استادی که مست بود، داشتم. همانطور که توی تخت داشتم خودارضایی می‌کردم تا خوابم ببرد، به درگاه خداوند دعا می‌کردم «مردی را نزد من بفرستد». روزی که به دلیل مرگ مادرم داشتم به آمریکا برمی‌گشتم، رابطه‌ی جنسی محافظت‌نشده‌ای با یک کشیش، مردی که تا مدت‌های طولانی در برابرش مقاومت می‌کردم، داشتم. به محض اینکه سوار هواپیما شدم، گفتم «خدایا شکر که مرا از آنجا بیرون آوردی، چون نمی‌دانستم چطور باید به درخواست مردها جواب منفی بدهم».

مدتی که در آمریکا بودم، به مشاور مراجعه کردم تا کمکم کند خشمم را کنترل کنم. او مرا به برنامه‌ی سرپایی ارجاع داد. هنگام ورود به برنامه می‌دانستم که باید کاملاً صادق باشم. وقتی از من پرسیدند آیا روابط جنسی متعددی دارم، اعتراف کردم. وقتی درمانگر گفت «به نظر می‌رسد وسواسی بوده‌اید»، ناگهان امیدوار شدم به اینکه شاید راه درمانی وجود داشته باشد.

آنجا بود که از وجود برنامه‌ی دوازده قدم مطلع شدم و در اولین جلسه از انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت کردم. فقط زنان در این گروه حضور داشتند. قبل از حضورم در جلسات، دو نفر از زنان در «قدم دوازدهمشان» بودند. آنها ماجرای زندگی‌شان را تعریف کردند و من توضیح دادم چرا تصور می‌کنم اعتیاد جنسی دارم. یکی از زنان پیشنهاد کرد راهنمای موقتم باشد و من پذیرفتم. آن زمان کار نمی‌کردم، بنابراین مطالب برنامه را در طول روز می‌خواندم، آنها را در دفترچه یادداشتی می‌نوشتم، کم‌کم متوجه احساساتم شدم و شب‌ها تحت درمان سرپایی قرار گرفتم. متوجه شدم که این حد و مرزها قرار بود امنیت را تأمین کنند، نه اینکه مرا از دردسر دور نگاه دارند. گروه‌درمانی، بازخورد درمانگر، راهنمایم در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و گروهم در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) کمکم کردند نگرش‌های منفی و سفت و سخت را تغییر دهم. جمله‌ی «اگر خواهان آنچه که ما داریم هستیم، باید برای بدست آوردنش از هیچ کوششی فروگذاری نکنید» به من انگیزه داد بیخیال این طرزفکر شوم که «هرگز نمی‌توانم تغییر کنم». راهنمایم گفت که به خودم سخت نگیرم و بگذارم برنامه کارش را بکند. این احساس که کل اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) قبول کرده‌اند، حس جدید و قشنگی بود. اعضای گروه هرگز جمله «باید فلان کار را بکنی» را استفاده نمی‌کردند. آنها فقط تجاربشان از مسائل فعلی را با من در میان می‌گذاشتند.

با درمانگر موافق بودم که خط قرمز این نیست که با مردان یا زنان رابطه‌ی جنسی نداشته باشم. عهد بستم با پارتنرهای سابقم ارتباط برقرار نکنم، نامه‌ها و عکس‌هایی که از آنها در اختیار داشتم را پاره کنم و هدایایی را که از آنها دریافت کرده بودم، دور بیندازم. به عبارت دیگر، قرار بود همه‌ی روابط را قطع کنم. این کارها دردناک بود، اما واکنش شهوانیم با آنها دردناک‌تر بود.

در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، می‌دیدم که آرامش در چهره‌ی این زنان موج می‌زند. سرگذشتشان را می‌شنیدم و می‌خواستم به همان آرامش برسم. متوجه شدم که هیچ کنترلی بر افکار و سواسی جنسی‌ام ندارم. این افکار خودشان همینطوری به ذهنم خطور می‌کردند. به درگاه خداوند التماس کردم این افکار را از من دور کند. مدام این خواسته‌ام را از خداوند طلب می‌کردم و طی دو سال اول بهبودی، این افکار کمتر شدند. هر بار که این افکار به سراغم می‌آمد، فقط می‌گفتم «خدایا، نمی‌توانم این افکار را مدیریت کنم، تو باید آنها را مدیریت کنی».

بعد از دو سال راهنمایم را عوض کردم، چون بیش از حد به خودش متعهد بود و از من خواست راهنمای دیگری بیابم. از اینکه به نیازهای شخصی‌اش رسیدگی می‌کرد، تحسینش می‌کردم. در همین برهه بود که محل خدمتم را تغییر دادم. دوباره وارد دانشگاه شدم و فیزیوتراپیست شدم. برای اینکه با کار جدیدم جور شوم، دوباره به منطقه‌ی دیگری نقل مکان کردم. وقتی شرکت در جلسات مختلط را شروع کردم، متوجه شدم که خیلی می‌ترسم. کم‌کم داشت خاطراتی از تعرض‌های دوران کودکی‌ام یادم می‌آمد. فقط یک زن دیگر در آن جلسات حضور داشت، اما خداوند مردان گروه را مامور بهبودی من کرده بود. برخی از آنان پدرانی بودند که با محارم خود رابطه داشتند.

یکی از مراکز درمانی محلی از ما خواست یکی از جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را در بیمارستان برگزار کنیم. داوطلب شدم این جلسه را با مرد دیگری برگزار کنم. در یکی از جلساتشان بود که احساس کردم شفا پیدا می‌کنم، آن هم وقتی پدری که با محارمش زنا کرده بود توضیح داد که تلاش می‌کرده رفتارهای گذشته را با دخترش جبران کند. زیر گریه زدم، چون مانند پدر خودم حرف می‌زد. ده سال بود پدرم فوت کرده بود.

از همان ابتدا، خدمت‌رسانی ابزار قوی بهبودیم شده است. کمی زودتر به جلسات می‌آیم، کمک می‌کنم اتاق محل برگزاری جلسه را آماده کنند، مسئولیت جزوات را برعهده می‌گیرم، سعی می‌کنم خدمت‌گزار مورد اعتمادی باشم، سخنرانی اولیه‌ی هر قدم را در جلساتمان انجام می‌دهم، راهنما شده‌ام - انجام همه‌ی این کارها ساده است. در پنج سال اول، در جلسات بین‌گروهی و گردهمایی‌های ملی شرکت می‌کردم. مرتب کردن اتاق‌های مراقبه با تاکید بر احساسات هدیه‌ی من

به این برنامه بود. هیچکس نمی دانست راهبه هستم. همچنان، گمنام بودم. اما در سال 1997، احساس کردم باید ماجرای زندگی ام را تعریف کنم و این کار را در گردهمایی بین المللی انجام دادم. تا آن زمان، یازده سال پاکی از رفتارهایی که از خط قرمز فراتر می رفت و دو سال پاکی از خودارضایی داشتم.

به حدی خودارضایی می کردم که اندام تناسلی ام درد می گرفت. وقتی شهوت سراسر وجودم را فرا می گرفت، سعی می کردم فکر خودارضایی را از خودم دور کنم یا خودم را به کار دیگری مشغول کنم. اما بعد با خودم می گفتم «خب، نمی توانم فکرش را از سرم بیرون کنم، پس بهتر است به خودارضایی تن بدهم و تمامش کنم». در پروسه ی بهبود، دائما از خداوند طلب کمک می کردم و در نهایت خداوند کمک کرد وقتی فکر خودارضایی به سرم می زند، به سراغش نروم. اکنون، حتی میلم به خودارضایی نیز از بین رفته است.

صداقت ابزار دیگری بود که نیاز داشتم. واقعا متعجب بودم که اصلا با خودم در دوران اعتیاد جنسی ام صادق نبودم. وقتی متوجه شدم با خودم روراست نبوده ام، هر روز از خداوند می خواستم صداقت، پذیرش و تسلیم را در من بوجود آورد. این درخواست را تا به امروز از خداوند داشته ام. دروغ گویی رفیق شفیق بی صداقتی است، چون باید آن روی زندگی اسرارآمیزم را پنهان می کردم. این نقطه ضعف هنوز هم هر از گاهی خودش را نشان می دهد.

بعد از اینکه از آفریقا به آمریکا برگشتم، خیلی دلم می خواست دوباره به آنجا برگردم. دو سال بعد از خروجم از مدرسه ی پی تی، به آنجا برگشتم. دوری از انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و حضور در همان محلی که در آن واکنش شهوانی می کردم، چالش برانگیز بود. تازه دو سال بود که کار درمان رابطه جنسی با نزدیکان را تمام کرده بودم که متوجه شدم باید به آمریکا برگردم. افسرده بودم و احساس می کردم شکست خورده ام. حدودا یازده ماه در انجمن درمانی شرکت کردم. دو سال بعد، درخواست بازگشت به آفریقا را دادم اما پاسخ منفی شنیدم. داغان شدم! در طول درمان، متوجه شدم که تمایلم به آفریقا از کودک ده ساله ی درونم نشات می گیرد. تصور می کردم مقصر روابط جنسی ام با محارم هستم و باید برای خداوند جبران کنم و از دلش بیرون بیاورم! وقتی کودک بودم، مبلغ آفریقایی از مدرسه مان بازدید کرد و تاکید کرد که چقدر زندگی در آفریقا سخت است. علاقه ام به رفتن به آفریقا از همان جا نشات گرفته بود. وقتی در شصت سالگی متوجه ریشه ی آن شدم، احساس می کردم بار سنگینی را از دوشم برداشته اند. اولین بار بود که خودم تصمیم می گرفتم با آزادی جدیدم چه باید بکنم. هنوز راهبه هستم و خدا را شاکرم که از اعتیاد جنسی نجاتم داد.

9. آزاد در زندان

معتاد جنسی در حال بهبود از دام اعتیاد هستم و در حال حاضر دوران محکومیت 5 تا 15 ساله‌ام به دلیل رفتار جنسی مجرمانه را در زندان می‌گذرانم. خب، چطور شد که از زندان سر در آوردم؟ همانطور که به گذشته‌ام می‌اندیشم، متوجه می‌شوم که تمام عمرم چوب گذشته‌ام را خورده‌ام. مانند اکثر مجرمان جنسی، در کودکی مورد تعرض قرار گرفتم. آن زمان بود که اولین بار تجربه‌ی تماس جنسی را با کودکان هم سن و سال خودم داشتم. وقتی سیزده ساله شدم، وسواس جنسی پیدا کردم و معتاد جنسی شدم و دیگر کنترلی بر رفتارهایم نداشتم. خودارضایی کار هر روزه‌ام شده بود. حتی، گاهی چهار بار در روز خودارضایی می‌کردم. فقط همین که دور و بر دختران هم سن و سالم یا بزرگتر از خودم بودم، دچار نعوظ می‌شدم. همین قضیه خجالت‌زده‌ام می‌کرد و احساس گناه و شرم به من می‌داد. از دوران کودکی، تصورم این بود که رابطه‌ی جنسی کار کثیف و غلطیست. از آنجاکه دائما به رابطه‌ی جنسی فکر می‌کردم، احساس می‌کردم خودم کثیف و بد هستم. برای اینکه جلوی نعوظ را بگیرم، تعداد دفعات خودارضایی‌هایم را افزایش دادم، اما نسبت به این کار هم احساس گناه داشتم.

همچنین، شدیداً درگیر مواد مخدر و الکل شدم. متوجه شدم اگر به اندازه‌ی کافی مست یا نشئه باشم، زیاد واکنش شهوانی نخواهم داشت یا حداقل احساس گناه به سراغم نمی‌آید. وقتی وارد زندان شدم، فهمیدم که مغز هنگام رابطه‌ی جنسی همان ماده‌ی شیمیایی هنگام مصرف هروئین را تولید می‌کند. تنها تاثیر مصرف مواد مخدر این بود که تعداد دفعات واکنش شهوانی‌ام را کمتر می‌کرد، اما دیگر مصرفم به حدی رسیده بود که مقاومت دارویی‌ام نسبت به مواد مخدر افزایش یافته بود.

در بیست سالگی، کاملاً افسارگسیخته شده بودم. از هر فرصت برای برقراری رابطه‌ی جنسی استفاده می‌کردم و نه تنها مصرف مواد و الکل احساس گناه و شرمندگی‌ام را کاهش می‌داد، بلکه کمکم می‌کرد بیشتر رابطه‌ی جنسی برقرار کنم. از روی غریزه، در اوج استیصال به مذهب روی آوردم تا بتوانم دوباره افسار زندگی‌ام را بدست بگیرم. در مدرسه‌ی علوم دینی ثبت‌نام کردم و موفق شدم از هر چیزی جز خودارضایی پرهیز کنم. به این نتیجه رسیدم که فقط به همسری نیاز دارم که دائما نیازهای جنسی‌ام را برطرف کند. از مدرسه‌ی دینی فارغ‌التحصیل شدم و مدت کوتاهی کشیش شدم. اعتیادم

هنوز با من بود. فهمیدم که خداوند قرار نیست هم‌وابسته‌ی من باشد. از این‌رو، قبل از اینکه به طریق دیگری واکنش شهوانی انجام دهم، کلیسا را ترک کردم.

حدوداً یک سال بعد، داشتم دختر یکی از دوستان را دستمالی می‌کردم که سریعاً مرا به پلیس تحویل دادند. به مدت یک سال در زندان منطقه‌مان حبس کشیدم. هم‌سرم از من طلاق گرفت و با پسر من به منطقه‌ی دیگری نقل مکان کرد، بدون اینکه حتی آدرسشان را به من بدهد. بعد از آزادی از زندان، در گروه‌درمانی مجرمان جنسی ثبت‌نام کردم. با ترس از اینکه دید مردم به من بدتر از قبل شود، به کسی چیزی در مورد حضورم در این جلسات نگفتم. آنها انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را به من معرفی کردند، اما به هیچ وجه نمی‌خواستم اعتراف کنم که مشکل دارم. گذشته از این، فقط یک بار دستگیر شده بودم. پس معتاد نبودم. بعد از هجده ماه شرکت در جلسات درمانی، عفو مشروط به من تعلق گرفت. با زن خوب دیگری ازدواج کردم. حضور او در زندگی‌ام همراه با مصرف مواد مخدر و الکل آن هم بدون دردسر، این فکر را به من القا می‌کرد که زندگی بر وفق مراد است و من دارم کارم را درست انجام می‌دهم! ترس از دستگیری و زندان مانع واکنش شهوانی ام شد. خودارضایی تقریباً کار هر روزه‌ام بود، با آنکه اغلب بیش از یک بار در روز، با هم‌سرم رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردم.

هفت سال بعد، باوجود مصرف مواد مخدر، الکل و رابطه‌ی جنسی مشروع، مذهب و مشاوره و یک سال حبس کشیدن در زندان، هر دو دختر یکی از آشنایانم را دست‌مالی کردم. در آن زمان، دوستی را دیدم که در برنامه‌ی دوازده قدم شرکت می‌کرد تا اعتیاد جنسی‌اش را ترک کند. او توضیح داد اول باید با شخصی در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) تماس بگیرم و آن شخص نیز شماره‌ی شخص دیگری را در منطقه‌ی خودمان به من می‌دهد تا زمینه‌ی حضورم را در گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) مهیا کند. به این ترتیب، با راهنمایم آشنا شدم. تجربه، قدرت و امیدش را با من به اشتراک گذاشت. در فاصله‌ی نود و پنج روزه بین اتهام و محکومیت، هفته‌ای سه جلسه شرکت می‌کردم.

دوستانم در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) حمایت معنوی و شجاعت لازم را به من دادند تا دوران حبس را بهتر تحمل کنم. در زندان، فقط خبرچین‌ها حتی منفورتر از بچه‌ها بازها هستند. در زندان، خبرچین‌ها اغلب مورد تعرض قرار می‌گیرند و حتی برخی از آنها کشته می‌شوند. در ایالت من، شش زندان با این سطح امنیت وجود دارد. 85 درصد از جمعیت این زندان‌ها مجرمان جنسی‌اند. بسیاری از این مردان علت مشکلشان را با سکس نمی‌فهمند. من معتاد جنسی هستم که به لطف خداوند مهربان و انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) در مسیر بهبودی قرار دارم. هنوز هم در زندان

فیزیکی محبوسم، اما از یک زندان به مراتب بدتر رها شده‌ام. روزی می‌رسد که همانطور که از زندان وسوسه ذهنی نجات یافته‌ام، از این زندان فیزیکی هم رها خواهم شد. انجمن از من می‌خواهد روی پاکی امروزم تمرکز کنم و به فکر فردا و روزهای بعدش نباشم (چو فردا شود، فکر فردا کنیم).

10. بی میلی جنسی

در سال 1942، در جنگ جهانی دوم، در آلمان متولد شدم. ما در نزدیکی فرانکفورت زندگی می کردیم. پس، بمباران ها تاثیر زیادی بر من گذاشتند. تصور می کنم بدون اینکه هیچ خاطره ای از آن دوران داشته باشم یا بدون اینکه روحم از آن خبر داشته باشد، ترس و وحشتی که مادرم در دوران بارداری و بعد از تولدم داشت شدیداً بر من تاثیر گذاشت.

پدرم اغواگر بود و مادرم سرسخت، سرد و عبوس بود. هر چند وقت یکبار، مادرم اشاره می کرد که رابطه ی جنسی خیلی نفرت انگیز است. در عین حال، سکس ذهنش را مشغول کرده بود، مجلات ارزان مانند روزنامه های زرد و مصور می خواند و از اتفاقات کثیفی که در جهان رخ می داد، غمگین می شد. می شنیدم که پدر و مادرم در مورد زنان تن فروش صحبت می کنند و بعداً متوجه شدم که پدرم تا زمان مرگش در 82 سالگی، با زنان زیادی ارتباط داشت.

خاطرات اندکی از دوران کودکی ام دارم. بیشتر خاطرات خوبم مربوط به تعطیلات و مسافرات ها هستند. ظاهراً بیشتر خاطرات غمگین و دلخراش را سرکوب کرده ام. اتفاقات رخ دادند و تمام شدند، اما احساساتی که آن زمان داشتم هنوز با من هستند. یاد می آید پدرم با میله ای کتکم می زد و یک بار چون تسلیم نمی شدم، همینطور کتک می خوردم. در واقع به دلیل «کله شقی ام» بیشتر مجازات می شدم.

اولین بار در ده سالگی در کمپ تابستانی پیروید شدم. می ترسیدم بر اثر سرطان بمیرم، چون از نظر من خونریزی هیچ توجیه دیگری نداشت. راهبه ای در کمپ از من پرسید، آیا دلم می خواهد صاحب بچه بشوم. وقتی پاسخ مثبت دادم، گفت که از این به بعد هر ماه خونریزی خواهم داشت. اصلاً متوجه حرف هایش نمی شدم. پدر و مادرم را از این موضوع باخبر کردند، اما آنها تصمیم گرفتند به دیدنم نیایند. بعد از آن، هیچکس، حتی مادرم، هیچ اشاره ای به فرآیند "پیروید" نکرد. به ندرت تنها می خوابیدم. یا با خواهرم روی تخت یک نفره یا بین والدینم روی تختشان می خوابیدم. این وضعیت تا هجده سالگی ام ادامه داشت. اصلاً متوجه عجیب بودن این موضوع نبودم، چون این تنها سبک زندگی بود که می شناختم. یادم نمی آید هیچ حس جنسی را تجربه کرده باشم. یک بار وقتی روی تخت بودم پدرم سعی کرد اندام جنسی ام را لمس کند. دستش را کنار زدم و تا ساعت ها خشکم زده بود، اصلاً جرات نداشتم تکان بخورم یا از تخت بیرون بیایم.

تصور می کردم خواهرم که شش سال از من بزرگتر بود، زیباست و میان پسر ها خیلی محبوب است، اما خودم را زشت، امل و بدون جذابیت جنسی می دیدم. خواهرم در شانزده سالگی دچار مشکلات روانی شد. او مدتی را در بیمارستان روانی

بستری بود و شوک‌درمانی می‌شد. سال‌ها بعد، دلخراش‌ترین صفحات دفترچه خاطراتش را خواندم که درد و استیصالش را نشان می‌داد. در 28 سالگی دست به خودکشی زد و جان نوزاد دو ماهه‌اش را نیز گرفت. سال‌ها، تمرکز خانواده‌ام روی خواهرم بود. احساس نادیده گرفته شدن، طرد شدن و حسادت داشتیم. درعین‌حال، از اینکه خیلی با خواهرم و والدینم همدلی نکرده بودم، احساس گناه و شرم می‌کردم. بیش از بیست سال طول کشید تا به خاطر مرگش گریه و عزاداری کنم. وقتی حدوداً چهارده ساله بودم، دچار مشکلات جسمی نظیر گرفتگی شدید شکم شدم و گاهی غش می‌کردم. این گرفتگی‌ها تا حدوداً دو سال ادامه داشت و عاقبت متوجه شدم که این دردها به دلیل وحشتم از رابطه‌ی جنسی احتمالیست. تا 44 سالگی با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کردم.

هرچه بزرگتر می‌شدم، واکنش‌های منفی بیشتری به هر اتفاق جنسی نشان می‌دادم. رویارویی جنسی‌ام با دوست پسر (که بعداً همسرم شد) با اضطراب شدیدی همراه بود و گاهی موجب می‌شد نفس نفس بزنم تا حدی که کل بدنم یخ می‌کرد. تنها عضوی از بدنم که می‌توانستم حرکت بدهم، سرم بود و قدرت تکلم داشتم. هم من و هم همسرم این تجارب را خیلی وحشتناک می‌دیدیم.

وقتی هفده ساله بودم، هر از گاهی با همسر آینده‌ام قرار می‌گذاشتم. شش سال بعد با هم ازدواج کردیم. طی سی سال بعد، نقش قربانی را بازی کردم و نمی‌دانستم حق‌انتخابی دارم. من به دلیل ترس از رابطه‌ی جنسی، بیزاری از رابطه‌ی جنسی، احساس می‌کردم باید شب‌ها دعوای ساختگی راه بیندازم تا از رابطه‌ی جنسی اجتناب کنم - تمام این احساسات و رفتارها با من بود، بدون اینکه بدانم واقعا ماجرا از چه قرار است. مدت کوتاهی بعد از تولد دومین فرزندمان، به دلیل افسردگی و خشم تحت درمان قرار گرفتم. از اینکه اینقدر تحت درمان قرار گرفته بودم، احساس شرم می‌کردم. در مجموع، حدوداً بیست و دو سال را صرف ملاقات با روانپزشک، مشاور و گروه‌درمانی کردم. با این‌حال، مطمئن بودم این درمان‌ها مفید است و به بهبود کمک می‌کند.

چهارده سال قبل، غذا خوردنم وسواس‌گونه و بی‌اراده شد و همین امر مرا به برنامه‌ی دوازده قدم هدایت کرد و مسیر بهبودیم شروع شد. از آنجا به بعد مرا به انجمنی که با هم‌وابستگی و زنا‌ی با محارم سروکار داشت، هدایت کردند. مطمئناً، همه‌ی این سکوه‌ای پرتاب مفید و بخشی از مسیر بهبودی من بوده‌اند. اما، این فرایند بسیار کند و دردناک بود.

حدوداً هفت سال بعد به ماهیت مشکلم پی بردم. در تعطیلات بودیم و همسرم در کابین کوهستانی داشت چرت می‌زد و من بیرون روی صندلی نشسته بودم. هیچ چیزی را لذت‌بخش نمی‌دیدم. به در خیره شده بودم و نگران بودم مبدا همسرم

بیرون بیاید و بخواهد عشق‌بازی کند. دائما چشمم به او بود تا ببینم کی رابطه‌ی جنسی می‌خواهد. آنجا بود که تلنگر خوردم. با خودم گفتم «من اصلا زندگی نمی‌کنم. در زندان خودساخته‌ی وحشتناکی محبوسم». کمی بعد، در آشپزخانه ایستاده بودم که شوهرم وسط جر و بحث نزدیکم شد و مرا با نگاه شهوانی در آغوش گرفت. خودم را از آغوش بیرون کشیدم و با فریاد گفتم «بس کن!». او مات و مبهوت شد. بالاخره، حقیقت را در مورد رفتارهایی که سال‌ها آزارم می‌داد، فاش کردم.

واکنش شوهرم خیلی اذیتم کرد. اصلا تصورش را نمی‌کردم بتوانم این عکس‌العمل را تحمل کنم. او در سکوت فرو رفت و تا چند روز با من حرف نمی‌زد. وضعیت تحمل‌ناپذیری بود. ترس از طرد شدن داشتم و نمی‌دانستم چه حق‌انتخابی دارم. بعد از آن در چندین جلسه زوج‌درمانی و مشاوره شرکت کردیم. واقعا، هیچ کدام از این جلسات تاثیرگذار نبود. چیزی در پروسه‌ی درمانم مفقود بود.

دو سال و نیم پیش، بعد از اینکه با دوستی در مورد ترس‌های جنسی‌ام صحبت کردم، انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را به من پیشنهاد کرد. آنجا سرآغاز بهبود و درمان فوق‌العاده‌ام بود. همیشه دوستانی داشتم که احساساتم را با آنها در میان بگذارم، اما هیچکس به قدری به من نزدیک یا قابل‌اعتماد نبود که در مورد رابطه‌ی جنسی با او صحبت کنم. دنیایی مملو از احساسات وحشتناک و آزاردهنده درونم ایجاد شده بود. اولین بار بود که فرصتش پیش آمده بود در مورد مقوله‌ی جنسی صحبت کنم، گریه کنم، بخندم و احساساتم و ترس و وحشتم را به اشتراک بگذارم. واقعا آرامش خاطر زیادی پیدا کرده‌ام. در طول هفته، در دو تا سه جلسه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت می‌کنم.

کتابی راجع به «بی‌میلی جنسی» خوانده بودم و می‌دانستم که من هم به این اختلال دچار هستم. وقتی این کتاب را می‌خواندم آرامش عجیبی پیدا می‌کردم. تقریبا تمام مطالب این کتاب با من خصوصیات من جور در می‌آمد. اولین بار در زندگی‌ام بود که کتابی مرا توصیف می‌کرد. دیگر هیچگونه ابهامی در مورد حالات و رفتارهایم نداشتم.

رفتارهای سابقم با همسر را جبران کرده‌ام و مسئولیت انجام وظایف جنسی‌ام را برعهده گرفته‌ام. همیشه تصور می‌کردم اگر پارتنرم خیلی به رابطه‌ی جنسی تمایل نداشته باشد، خیلی خوب می‌شود. الان می‌فهمم که اجتنابم از رابطه‌ی جنسی وسواسی بوده است. درگیر احساسات زیر هستم: حسادت، حس مالکیت، تمایل به کنترل همه چیز، شک، ترس از خیانت، ترس از ترک شدن، اضطراب، خشم، احساس گناه، شرم و ترس از طرد شدن.

عادت داشتم به شوهرم پرخاشگری کنم و به او مشت بزنم. او فوراً دستانم را محکم می‌گرفت و قائله ختم می‌شد. چند باری هم بعدها او به من مشت زد. بیش از سی سال این راز بین ما بود. هرگز در موردش بحث نمی‌کردیم. هر دوی‌مان احساس شرم ناشی از آن را تحمل‌ناپذیر می‌دیدیم. اکنون علناً به آن احساس‌ها می‌پردازیم و بیش از یک سال و نیم است که هیچ اتفاق بدی بینمان نیفتاده است.

مشاوری به من خاطرنشان کرد که زیاد فاصله می‌گیرم. حتی نفهمیدم منظورش از این حرف چیست. فقط رفته‌رفته متوجه می‌شدم که علاقه‌ی جنسی‌ام از بین رفته است. معتقدم که حتماً هرگونه احساس جنسی را از همان ابتدای بلوغ در نطفه خفه کرده‌ام. کاملاً روی قسمت تمایلات جنسی‌ام تا به امروز سرپوش گذاشته‌ام. دوست ندارم احساس کنم میل به رابطه جنسی دارم. واقعاً وحشت‌آور به نظر می‌رسد. حس می‌کنم امنیت ندارم. می‌ترسم مجازاتم کنند، به من تجاوز شود یا اگر تمایل به برقراری رابطه جنسی داشته باشم، کشته شوم. بدنم منقبض می‌شود، حس می‌کنم قفسه‌ی سینه‌ام سنگین شده است، سردرد می‌گیرم و چیزی نمانده بالا بیاورم. ترس و انزجارم از رابطه‌ی جنسی اینقدر زیاد است.

اعتیادم حول تفکر وسواسی‌ام می‌چرخد. باآنکه از رابطه‌ی جنسی متنفرم، زمان زیادی را صرف فکر کردن در مورد سکس می‌کنم. از وقتی در برنامه‌ی دوازده قدم شرکت کرده‌ام، متوجه شده‌ام که احساساتم جزیی از من است. اگر یاد بگیرم همه‌ی احساساتم را بپذیرم، در آن صورت لازم نیست انرژی زیادی صرف سرکوب احساسات جنسی‌ام کنم. همه‌ی عمرم را صرف بی‌توجهی به دیگران کرده‌ام و الان می‌بینم که فقط به خودم بی‌توجه بوده‌ام. باید خودم را به‌عنوان یک انسان با تمایلات جنسی ببینم- فکر ترسناکی است. آیا همچنان در امان هستم؟ چطور از خودم محافظت کنم؟ الان می‌فهمم که در دوران خردسالی و نوجوانی، تمایلات جنسی‌ام را سرکوب می‌کردم تا از خودم محافظت کنم. اگر می‌خواستم زنده بمانم، باید چنین کاری می‌کردم. این کار آن زمان جواب می‌داد، اما آیا هنوز هم تاثیر دارد؟ آیا هنوز باید از خودم محافظت کنم یا می‌توانم سکسی و جذاب باشم و همچنان امنیت‌خاطر داشته باشم؟ بله، هم می‌توانم سکسی باشم و هم احساس امنیت کنم. وقتی متوجه این چیزها می‌شوم، همزمان مضطرب و امیدوار می‌شوم.

نواقص من عبارت است از: حس حسادت، مالکیت و شک. از وقتی پذیرفته‌ام مسئولیت این نواقص را بپذیرم، پیشرفت‌هایی داشته‌ام. این نواقص بخشی از اعتیاد من هستند، کنترلی بر آنها ندارم و زندگی‌ام غیر قابل مدیریت است. راحت است اعتراف کنم که زندگی‌ام غیر قابل مدیریت است. همیشه اینطور بوده است. قدم‌های دو و سه به من امید دادند و مسیر بهبودی را نشان دادند.

از انجام این قدم‌ها لذت می‌برم. انجام قدم چهارم و سپس اشتراک قدم پنجم با راهنمایم تجربه‌ی شفافبخشی بود. دائما ترازنامه تهیه می‌کنم و آن را به اشتراک می‌گذارم. همچنان قدم‌ها را در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) انجام می‌دهم. این برنامه به من امید، عشق و دلسوزی می‌دهد- هم دلسوز خودم و هم دیگران هستم.

هرگز مسیر بهبودیم به پایان نمی‌رسد. با بیرون آمدن از نقش قربانی، مسئولیت اعمالم را برعهده گرفته‌ام. همچنین، خشم و بدرفتاری‌ام با همسر کم‌تر شده است. خودآگاهی‌ام کم‌کم می‌کند تصمیماتی به نفع خودم بگیرم و کم‌تر حالت واکنشی داشته باشم. با همه‌ی آنهایی که مانند من از بیماری اعتیاد جنسی رنج می‌برند، همدردم. خدا را شاکرم که با انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) آشنا شدم و آن را بسیار ارزشمند می‌بینم. روز به روز بیشتر تغییر و رشد می‌کنم.

11. رشد معنوی مداوم

خاطرات اندکی از دوران کودکی‌ام یادم مانده است. فقط یادم می‌آید احساس می‌کردم تنها هستم و از بقیه‌ی پسرها کمترم و به‌طرز معذب‌کننده‌ای خودم را به مادرم نزدیک می‌دیدم. به نظرم مادرم همیشه دلش دختر می‌خواست. هر بار یکی از برادرهای کوچکترم متولد می‌شد، مادرم به‌شدت مایوس می‌شد.

یک بار، وقتی دوازده سالم بود، از من خواستند از کودک همسایه‌مان مراقبت کنم. وقتی همسایه‌مان خانه‌شان را ترک کردند، کمد لباس شان را زیر و رو کردم و به دنبال لباس زیر زنانه می‌گشتم، احساس هیجان و ترس زیادی داشتم. به گمانم این اتفاق اولین راز زندگی‌ام بود.

تقریباً در همان برهه، دخترکی که چند سال از من کوچکتر بود را دستمالی کردم. پشت گاراژ، درحالی‌که می‌کوشیدم با حرف زدن حواسش را پرت کنم، آلت تناسلی‌اش را لمس کردم. دوباره، آن هیجان و ترس به سراغم آمد. اعتیاد جنسی‌ام از همان جا رفته‌رفته بیشتر شد.

بعدها، تعطیلات آخر هفته‌ام را با دختری که می‌شناختم، می‌گذراندم. با هم روی یک تخت می‌خوابیدیم. وقتی خوابش می‌برد، سعی می‌کردم بدون اینکه بیدارش کنم اندام‌های جنسی‌اش را لمس کنم و لباس زیرش را بالا می‌زدم تا ببینم اندام تناسلی‌اش چه شکلی است. مادر این دوستم معتاد به الکل بود. او گهگاهی دیر به خانه می‌آمد و کاملاً برهنه روی تختش می‌خوابید. اتاق خوابش در مسیر دستشویی قرار داشت. بنابراین، به بهانه‌ی دستشویی می‌رفتم و دزدکی نگاهش می‌کردم.

یک بار، این دختر به خانه‌ی ما آمد و می‌خواست از دستشویی‌مان استفاده کند. از پنجره‌ی ایوان داشتم او را دید می‌زدم که مرا دید و سرم داد زد. احساس شرم و هیجان بیشتری به من دست داد.

در همان زمان، با دختری آشنا شدم و یکی از شب‌ها که به دیدارش رفته بودم، داشتم با او خودارضایی می‌کردم که والدینش به خانه آمدند. از پنجره فرار کردم و خودم را داخل ماشین دوستم انداختم (دوستانم بیرون از خانه منتظرم بودند). آن لحظه داشتم از شدت هیجان منفجر می‌شدم.

در کالج، با زنی آشنا شدم که بعداً همسرم شد. پسرخاله‌ام او را به مهمانی آورده بود و فوراً احساس کردم میل جنسی زیادی نسبت به او دارم. من و او کل عصر را با هم رقصیدیم و قول دادم که بیشتر با او وقت بگذرانم.

بی‌اختیار دائما به او زنگ می‌زدم، از پردیس دانشگاه‌مان از این سر شهر به آن سر شهر رانندگی می‌کردم و جلوی مدرسه‌اش سوارش می‌کردم، به او هدایای مختلفی می‌دادم و سعی می‌کردم محبت والدینش را جلب کنم. قبل از امتحانات، نوازش جنسی همدیگر را شروع کردیم، چون به داروی تجربه‌ی جنسی نیاز داشتم.

دختر یکی از دوستان خانوادگی قرار بود خانه تنها باشد و من با والدینش توافق کردیم که خانه بمانم و از او مراقبت کنم. آنها به من اعتماد داشتند. به آن دختر پیشنهاد کردم اگر می‌خواهد راحت‌تر خوابش ببرد، قرص خواب بخورد. این اولین تجربه‌ام از دارو خوراندن به شخصی با هدف رابطه‌ی جنسی بود. وقتی خوابش برد، به او تعرض کردم.

بیماری جنسی‌ام لحظه‌ای ولم نمی‌کرد. دوست دخترم دو دختر عمومی دوقلو داشت و من تمایل جنسی به یکی از آنها داشتم و بعدها مدتی نامه‌های پرشوری را با هم ردوبدل می‌کردیم.

از کالج فارغ‌التحصیل شدم. با دوست دخترم ازدواج کردم و شغلی پیدا کردم که عاقبت مخفیگاه من شد. محل کارم محل واکنش شهوانی، قدرت، خشم، اعمال غیرصادقانه‌ام شده بود. به‌نوعی خود واقعی‌ام را آنجا نشان می‌دادم. در آنجا به همسر خیانت می‌کردم. مکانی شده بود که با تن فروشان قرار می‌گذاشتم و در آنجا به متقاضیان کار و زیردستانم نگاه جنسی داشتم. این جریان مدت خیلی طولانی ادامه داشت. معتادی شده بودم که هیچ حد و مرزی را نمی‌شناخت. احساس می‌کردم سزاوار این حجم از لذت و خوشی هستم و آنقدر باهوش هستم که نگذارم مچم را بگیرند.

همسرم بلافاصله بعد از ازدواجمان باردار شد. هر دو هیجان‌زده بودیم و احساس غرور می‌کردیم. یکی از دخترعموهای دوقلویش به خانه‌مان آمد تا سری به ما بزند و شب را همان جا ماند. روی تخت کنار همسر باردارم خوابیده بودم و دخترعمویش را که آن طرفم خوابیده بود دستمالی می‌کردم.

پسر اولمان به دنیا آمد و دو سال بعد صاحب دختری شدیم. شهوتم نسبت به زنان محله‌مان بیشتر شد. دیگر رابطه‌ی جنسی معمول در اتاق خواب راضی‌ام نمی‌کرد و دلم رابطه‌ی جنسی جالب‌تر و باحال‌تری می‌خواست. من و همسر از نظر جنسی از هم دور شدیم.

با پرستار جوان بچه‌ام رابطه‌ی جنسی برقرار کردم و هنوز وقتی یادم می‌آید که پسر شش ساله‌ام وارد اتاق شد و ما را در حال سکس دید، احساس شرم می‌کنم. لذتی که از این کار می‌بردم موجب شد به عواقبش بی‌اعتنا شوم. وقتی دخترمان بزرگتر شد، او را به چشم دوست‌دختر می‌دیدم.

مدتی بعد، من و همسر در جلسات زوج‌درمانی شرکت کردیم. آخر هفته‌مان مملو از غم و اندوه شده بود. نامه‌هایی به همدیگر نوشتیم و آن را در خلوت خواندیم و با هم گریه کردیم. احساس می‌کردم حال و هوایم معنوی شده است. شاید این شروع یک اتفاق مهم بود. با این حال، بیماری‌ام داشت وخیم‌تر می‌شد.

یادم می‌آید داشتیم به ایالت دیگری سفر می‌کردیم. پشت فرمان استیشن واگنمان نشسته بودم، همسر در صندلی کناریم نشسته بود و بازویم را به عقب دراز کردم تا پاهای دخترمان را جلوی دید کوچکترین پسرمان لمس کنم. یک شب به همسرم گفتم که تمایل جنسی به دخترمان دارم، بیش از اندازه دلم می‌خواهد درمان شوم، اما دوست ندارم مستقیماً از کسی تقاضای کمک کنم.

به اتاق زیر شیروانی می‌رفتم تا دزدکی از دریچه در، لباس عوض کردن دخترمان را دید بزنم. وقتی دخترمان داشت دوش می‌گرفت، در حمام را باز می‌کردم تا او را دید بزنم. سوراخ‌هایی در کمد اتاق خوابش ایجاد کرده بودم تا بتوانم او را دید بزنم. اندام‌های جنسی‌اش را با نگاه شهوانی لمس می‌کردم.

وقتی دخترم شروع به قرار گذاشتن با پسرها کرد، قوانین سختگیرانه‌ای در مورد زمان رفت و آمدش وضع کردم. یک بار وقتی خیلی دیر به خانه آمد، سرش داد زدم. به او گفتم نمی‌خواهم با این جوان‌های جقله به مشکل برخورد. در واقع، از روی حسادت کنترلم را از دست داده بودم.

پسر ارشدمان درگیر مواد مخدر شد و من و همسر در برنامه‌ی سوءمصرف مواد مخدر مخصوص والدین شرکت کردیم. ما را با دوازده قدم، رابطه‌ی راهنما و رهجو، صداقت بالا و سایر اصول برنامه آشنا کردند. خیلی درگیر این برنامه شدم، جلساتی را برگزار می‌کردم، کمک‌های مالی جمع می‌کردم، حتی به دیگران مشاوره می‌دادم. اما واکنش شهوانی‌ام به او جوش رسیده بود.

یک روز دخترم در مدرسه ناگهان زیر گریه می‌زند و به معلمش می‌گوید پدرش شب قبل دستمالی‌اش کرده بود و سینه‌هایش رو بوسیده بود. ببینید بیماری‌ام تا کجا پیش رفته بود. سپس، مدیر مدرسه با همسرم تماس گرفت و او را در جریان ماجرا قرار داد. همسرم دخترم را از مدرسه سوار کرد و با معاون کلانتری به خانه بازگشتند. همسرم وارد اتاق خوابمان شد. کنار تخت نشست و گفت «می‌دانم چه کار کرده‌ای. بهتر است درمان شوی».

واقعا چشمانم سیاهی رفت. نمی‌توانستم حتی یک کلمه به زبان بیاورم. اصلاً مغزم کار نمی‌کردم. آن لحظه بدترین و بهترین لحظه‌ی زندگی‌ام شد. یادم می‌آید دمپایی‌ام و لباس راحتی‌ام را پوشیدم. از پله‌ها پایین رفتم. در صفحات ادترچه

تلفنمان شماره‌ی مرکز کودک‌آزاری را پیدا کردم و تماس گرفتم. گریه کردم و به کاری که کرده بودم، اعتراف کردم. آنها گفتند فردا صبح می‌توانم با مشاورشان ملاقات داشته باشم.

می‌دانستم که هیچ کنترلی روی رفتارم ندارم. می‌خواستم مطمئن شوم آیا احتمالش هست بهبود یابم. کاملاً گوش به حرف شده بودم. وقتی به من گفتند سر فلان ساعت در فلان جا حاضر باشم، بی‌چون‌وچرا پذیرفتم و رفتم. وقتی وارد آنجا شدم، هر چه اتفاق افتاده بود را با تمام جزئیات و بدون جا انداختن هیچ بخشی از آن به مشاور گفتم. اکنون می‌بینم که آن موقع هیچ حد و مرزی نداشتم. باین‌حال، این موضوع آنجا به دردم خورد. واقعا نیاز داشتم تمام توهمات منیت و کنترل از من دور شود.

من و همسر اول با درمانگری ملاقات کردیم. سپس، با دخترمان ملاقات کردیم. نکته‌ی بسیار مهمی را به من گفتند. باید کل مسئولیت اتفاق افتاده را برعهده می‌گرفتم، اما می‌خواستم باور کنم دخترم خودش راغب بوده او را دستمالی کنم. پذیرفتم مسئولیت این اتفاق را هم برعهده بگیرم و این موضوع خیلی مهم بود.

من و همسرم تصمیم گرفتیم با هم بمانیم. به برنامه‌ی ترک اعتیاد پسرمان بازگشتم، اما از موقعیت رهبری کناره‌گیری کردم. خداوند به من نظر کرده بود. من نیازمند یاری بودم. هنوز سه سال مانده بود با انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) آشنا شوم، اما معجزه پشت معجزه داشت در زندگی‌ام اتفاق می‌افتاد.

تصمیم گرفتم تجربه‌ام را با مشاوره در میان بگذارم. من گریه کردم، مشاور گریه کرد، همدیگر را بغل کردیم. سپس، به من گفت دوستی دارد که مایل است با او ملاقات کنم. روز بعد در کافی‌شاپ با هم ملاقات کردیم و او در مورد جلسه چهار یا پنج نفره‌ای که هفته‌ای یک بار در دفترش برگزار می‌شد، به من گفت. آنها بخش‌هایی از کتابی را که در مورد اعتیاد جنسی نوشته شده بود، خواندند. این مرد داستان جنسی‌اش را با من در میان گذاشت. کمی طول کشید اعتماد جلب شود، اما هر هفته در جلساتی که در دفترش برگزار می‌شد، حضور پیدا می‌کردم. همچنین، با او در بسیاری از جلسات دوازده قدم ملاقات کردم و او در جلسات صندلی به من اختصاص داده بود.

اوضاع خانه‌ام متشنج بود. تماس‌های متعددی از معتادان دیگر دریافت می‌کردم و همسرم احساس می‌کرد نادیده گرفته شده است. یکی دو بار یادداشت‌هایی از روی عصبانیت نوشت و گفت که دیگر طاقتش طاق شده است و دیگر نمی‌تواند این اوضاع را تحمل کند. آن یادداشت‌ها را می‌خواندم و احساس می‌کردم قرار است ترکم کند.

با درمانگر تماس گرفتم و او گفت کاری نکنم. با خودم گفتم شوخی‌اش گرفته است؟ روی مبل نشستم، خودم را در پتویی پیچیدم، گریه کردم و لرزیدم. سپس، به روال قبل ادامه دادم. به جلسات می‌رفتم، تماس‌هایی دریافت می‌کردم و کارهایی را انجام می‌دادم که لازم بود انجام دهم تا زنده بمانم. مسیر پیش رویم مشخص بود. باید با معتادان تماس می‌گرفتم. مطالب مربوط به ترک اعتیاد را می‌خواندم. در هر نوع جلسه‌ی مربوط به دوازده قدم، در جلسات درمانی، خلوتگاه‌ها و کارگاه‌ها شرکت می‌کردم.

سپس، با انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) آشنا شدم. در سال 1987، در اولین جلسه‌ام شرکت کردم. آنجا خیلی احساس راحتی می‌کردم. داستانم را آن شب با بقیه در میان گذاشتم و دوستی که کنار من تازه‌وارد نشسته بود، بعد از جلسه به من گفت که هرگز تصورش را نمی‌کرده شخص دیگری همان کارهایی که او در گذشته کرده بود، انجام داده باشد. آن موقع می‌دانستم که خداوند می‌خواسته داستانم را با دیگران در میان بگذارم تا سبب خیر شوم و یاری‌شان کنم. بعد از آن، معتاد دیگری به من گفت که به انجمن تعلق دارم. واقعا از شنیدن این حرف خوشم آمد. جالب است، نه؟ چه کسی دلش می‌خواهد متعلق به جلسه‌ی معتادان جنسی باشد؟ اما حضورم کنار دیگران، اینکه می‌دانستم تنها نیستم، اینکه با وجود کارهایی که انجام داده بودم، قبولم کردند و تماشای خنده‌ها و شوخی‌های این افراد همه نشانه‌ی این بود که خداوند مرا هدایت می‌کند.

راهنما پیدا کردم. او چیزی داشت که من می‌خواستم. آن چیز حس شوخ‌طبعی‌اش بود. او از من خواست تا سی روز هر روز به او زنگ بزنم و هر روز سه صفحه از کتاب بزرگ الکلی‌های گمنام را بخوانم. در پایان سی روز، او به من گفت که تعداد کمی از افراد به تعهدشان عمل کرده‌اند. رفته رفته توانستم اندکی شوخ‌طبعی را درونم پیدا کنم.

جلسه‌ی هر هفته به دو قسمت تقسیم می‌شد. بنابراین، حق انتخاب‌های بیشتری داشتیم. کم‌کم، افراد بیشتری در جلسات حضور پیدا می‌کردند و هر کدامشان اعتیاد متفاوتی داشتند. فهرست شماره تلفن‌ها و صمیمت بیشتر شد. کتاب بزرگ الکلی‌های گمنام را استفاده می‌کردیم و فقط واژه‌ی «رابطه‌ی جنسی» یا «رفتار جنسی و سواستی» را جایگزین «الکل» می‌کردیم. می‌دانستیم هدفمان از این کار چیست.

تدبیر الهی کاملاً بی‌نقص است. من فرستادگانش را «فرشتگان» می‌نامم. با فرشتگان زیادی ملاقات کرده‌ام. دوازده قدم موضوع زیر بنایی جلسات بود و باعث شد مقاومت‌م را در برابر بهبودی و تغییر روز به روز از دست بدهم. سال‌ها می‌شنیدم که تا وقتی اتفاقات بد گذشته را جبران نکنم، به احتمال زیاد همان رفتارها را تکرار خواهم کرد. بالاخره قدم چهارم را

نوشتن و با هدف کامل کردن قدم پنجم به منزل راهنمایم رفتم و کل مسیر را گریه کردم. اینکه موفق شدم با اشتراک داستان زندگی‌ام، احساس شرمساری‌ام را کنار بگذارم، واقعا کمک زیادی به ترک اعتیاد جنسی‌ام و بهبودیم کرد. همچنین، با راهنمایی درمانگر، مجبور شدم روی کاغذ از مادرم جدا شوم. باید به وابستگی‌ام پایان می‌دادم. باید بالاخره بزرگ می‌شدم.

همانطور که تمام این قدم‌های ریسکی را برمی‌داشتم، جایی را داشتم که می‌توانستم آنها را با دیگران در میان بگذارم و گاهی شخص دیگری از آنها درس می‌گرفت. گاهی پیش می‌آمد من از داستان‌های دیگران درس بگیرم. بنابراین، در دوران بهبودی، من با تمام احساساتی که داشتم رو به رو شدم. احساساتی که دیگر نمی‌توانستم به آنها بها دهم. دعا، نوشتن و عضویت در گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) به من قدرت داد، آن هم زمانی که تصور می‌کردم قرار است به خاطر این حجم از احساسات بمیرم. وقتی یاد گرفتم افکار و احساساتم را به زبان آورم، دیگر با داشتنشان مشکلی نداشتم. اتفاق بامزه‌ای در مسیر بهبود رخ داد. یکی از معتادان جنسی واقعا تصور می‌کرد آنچه می‌خواهد را من دارم و از من خواست راهنمایش شوم. بله، خداوند بخشنده‌ترین است. حالا، بعد از چند سال، ده ساله شدن پاکی جنسی‌ام را جشن می‌گیرم.

مدارهای سه گانه را با کمک راهنمای جدیدم ترسیم و اصلاح کردم. حتی حالا، طوری برنامه را اجرا می‌کنم که انگار ادامه‌ی زندگی‌ام با آن وابسته است. بعضی‌ها می‌گویند دیگر بیش از حد سخت‌کوشم. اما هنوز پرهیزکارم و احساس می‌کنم اگر نود و هشت درصدی که مربوط به من است را انجام دهم، خداوند بقیه‌اش را انجام می‌دهد، که همینطور هم شده است. انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را خیلی دوست دارم. بهترین دوستانم، زن و مرد، از اعضای انجمن هستند. روابط صمیمانه و محبت‌آمیزی با دیگران دارم. اکنون رابطه‌ام به قدری با همسر و فرزندانم خوب شده است که هیچ‌وقت تصورش را نمی‌کردم. دلیلش این است که کنارشان هستم و هیچ راز مخفی ندارم.

رشد معنوی‌ام هنوز ادامه دارد. در حال حاضر، روی قدم نهم کار می‌کنم. فهرست طولانی از کارهایی تهیه کرده‌ام که باید به منظور جبران مافات انجام دادم و واقعا قصدم این است همه‌شان را انجام دهم. اکنون، زندگی‌ام پربارتر از قبل است و به لطف خدا، خانواده‌ام هرگز مانند گذشته نخواهد بود. خدا را شکر.

12. پیامدهای غم‌انگیز، پاداش‌های بزرگ

من یک معتاد جنسی در حال بهبودی از دام اعتیادجنسی هستم. در طول یازده سال گذشته، خودم را با همین جمله معرفی کرده‌ام، چون راهنمایم به من توصیه کرد با خودم مهربان باشم و قدم اولم را در جلسات بهبودی به‌عنوان سرآغاز مسیر بهبودیم به رسمیت بشناسم و اهمیت ندهم این مسیر از ابتدا چقدر ناهموار و پر مانع بوده است.

مانند بسیاری از معتادان جنسی، داستان زندگی من نیز با ماجرای تعرض شروع می‌شود. ابتدا، مادرم چون آرزو داشت دختر داشته باشد، جنسیت مرا نادیده می‌گرفت و با من مانند دخترها رفتار می‌کرد. او هنوز می‌گوید چون خودم دلم می‌خواست با من اینطور رفتار کند، چنین رفتاری با من داشته. این نمونه‌ی کلاسیک از مقصر دانستن قربانیست. این اولین موردی بود که نیازهای دیگران را برتر از نیازهای خودم می‌دیدم و هر کاری می‌کردم تا نیازهایشان را برآورده کنم (حتی خودم را فدایشان می‌کردم). بعدها، در 11 سالگی، گیر همان الگو با برادر بزرگترم افتادم. او به من قول داده بود در ازای تمکین جنسی از او، آموزش جنسی به من بدهد. سوءاستفاده‌اش از من تا 21 سالگی‌ام، که خودم آن را متوقف کردم، ادامه داشت.

خیلی قبلتر از آن، فهمیده بودم که افراد دیگری خارج از خانواده‌ام هستند که در ازای رفع نیازهای جنسی‌شان، به من عشق و محبت می‌دهند. هرگز به ذهنم نرسید که ممکن است من را به خاطر وجود خودم دوست داشته باشند. معتقد بودم که دوست‌داشتنی نیستم، مگر اینکه کل وجودم را فدا کنم و به خواسته‌های هر کسی که تقاضایی از من دارد، تن بدهم.

اصلاً نمی‌توانم بفهمم چه موقع داستان سوءاستفاده از من خاتمه یافت و اعتیادم شروع شد. طی سال‌ها، یاد گرفته بودم در کافه‌های همجنس‌گرایان، در فروشگاه‌های جنسی، پارک‌ها، حمام‌های عمومی و در نهایت در فاحشه‌خانه‌ها در ازای دریافت محبت و عشق، نیازهای جنسی دیگران را برطرف کنم. حتی با سایر خویشاوندان و دوستان و همسایه‌ها رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردم، با این تصور که بالاخره عشق واقعی را دریافت خواهم کرد، چون اینها افرادی بودند که می‌شناختم و غریبه نبودند. اما رابطه با تن فروشان و تن فروشی خودم تاریک‌ترین زوایای زندگی‌ام در دوران واکنش شهوانی‌ام است. یک روز وقتی در جستجوی تن فروشان در فروشگاه پورن بودم، به دلیل درخواست مجرمانه دستگیر شدم و مجبور شدم سه هزار دلار حق‌الوکاله به منظور اقامه‌ی دعوی پردازم و حرفه‌ام را نجات دهم. باوجوداین، دست از این کارها نکشیدم و

حتی به همان فروشگاه برگشتم. وقتی تن فروشان را استخدام می کردم، احساس می کردم می توانم کنترل بیشتری بر اوضاع داشته باشم. باین حال، متوجه شدم که به تن فروشان پول می دهم، اما نمی توانم آنها را وادار کنم خواسته هایم را انجام دهند. بالعکس، به همان الگوی قدیمی رفع نیازهای جنسی دیگران، نه خودم، بازگشته بودم.

بارها زندگی ام را به خطر انداختم. از من دزدی کردند. کتک خوردم. پول خیلی زیادی خرج کردم. حتی مجبور شدم یکی از تعطیلاتم را زود تمام کنم، چون همه ی پولم را خرج تن فروش ها کرده بودم. مصرف الکل و مواد مخدر هم به این کارها اضافه شده بود. از حالت منگی بعد از مستی خارج می شدم و نمی دانستم کجا هستم و چطور از آنجا سر در آورده ام. بالاخره، در کمپ بی خانمان ها از من دزدی شد و شدیداً مورد ضرب و شتم قرار گرفتم و به دلیل ابتلا به افسردگی، مرا در بیمارستان بستری کردند. اصلاً، یاد نمی آمد در آن کمپ چه بر سرم آورده بودند. سپس، مدتی که بستری بودم، درخواست کردم زخم هایی که بر اثر ضرب و شتم در بدنم ایجاد شده بود را معاینه کنند. پزشک معالجم آمد و با صراحت به من گفت که احتمالاً ایدز دارم و از من آزمایش خون گرفت. وقتی چند هفته بعد نتایج آزمایش را دریافت کردم، متوجه شدم که اچ آی وی مثبت هستم. خوشبختانه، پزشکی به من توضیح داد که ایدز ندارم، فقط اچ آی وی مثبت هستم. باید تنهایی بار این خبر ویرانگر را به دوش می کشیدم، درست همانطور که جزئیات بازداشت های قبلی ام را پیش خودم محفوظ نگاه داشته بودم، چون هیچ گروه حامی نداشتم که کمک کند این مسائل را مدیریت کنم. فقط بلد بودم با واکنش شهوانی این حجم از احساسات را مدیریت کنم، که متأسفانه، همچنان تا سال ها آن را انجام می دادم. بآنکه سعی می کردم رابطه ی جنسی محافظت شده داشته باشم، همیشه قادر نبودم وقتی کاندوم در دسترس نبود، جلوی واکنش شهوانی ام را بگیرم. هرگز نخواهم فهمید چند نفر دیگر را آلوده کرده ام، چون پارتنرهایم همیشه ناشناس بودند. چون هیچ علائمی نداشتم، خودم را متقاعد کردم که تشخیص مثبت کاذب است، اما همیشه شک آزاردهنده ای درونم داشتم.

سه سال بعد، دوباره آزمایش ایدز دادم و در کمال حیرت دومین بار هم نتیجه ی آزمایشم مثبت شد. من که عمیقاً وحشت زده شده بودم، باید با این واقعیت روبه رو می شدم که دیگران را هم مبتلا کرده ام. احساس گناه داغانم کرد. انسان دلسوزی بودم! چطور می توانستم اینقدر بی رحمانه رفتار کرده باشم؟

خداوند به من نظر کرد. مرا به شهری منتقل کردند که در آن خدماتی به مبتلایان به ایدز ارائه می شد و جلسات خوب انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) برگزار می شد. آنجا ارتباط خوبی با راهبه ی کاتولیک برقرار کردم که مرا تشویق به گرویدن به مذهب کاتولیک کرد. عمیقاً مطالعه می کردم و به دنبال ارتقا معنویتم بودم. دیگر نمی توانستم رفتار جنسی ام را

با ارزش‌های عمیق تطبیق دهم. این مسئله‌ی ظاهراً لاینحل از زندگی دلسردم کرده بود و تمایلی به دریافت کمک در مرکز خدمت‌رسانی به مبتلایان به ایدز نداشتم و به آنها اطلاع دادم که قصد خودکشی دارم.

به مشاورم گفتم که اگر قرار باشد به زندگی‌ام ادامه دهم، فقط دو رویکرد درمانی را مفید می‌بینم، یکی "بیزاری درمانی" که بتوانم میل جنسی‌ام را سرکوب کنم یا "سکس درمانی" با شریک جایگزین که یادم بدهد از سکس بیشتر لذت ببرم. خوشبختانه، او لبخندی زد و توصیه کرد در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت کنم. بلافاصله، فهمیدم که حق با اوست. من معتاد جنسی بودم! به همین دلیل بود که نمی‌توانستم از رابطه‌ی جنسی دست بکشم، حتی وقتی دلم می‌خواست رابطه‌ی جنسی برقرار نکنم و دلایلی هم برای سکس نکردن داشتم. بااین‌حال، وقتی داشتم می‌رفتم در جلسه‌ی اولم شرکت کنم، از پشت پنجره بیش از 50 نفر را داخل اتاق دیدم و ترسیدم. آنها می‌خندیدند و شاد به نظر می‌رسیدند! مگر نمی‌دانستند اعتیاد جنسی چقدر وحشتناک و غم‌انگیز است؟

آن جلسه‌ی اول واقعا مبهم بود. هیچ چیزی از آن روز یادم نیست، جز اینکه جالب بود می‌دیدم اعضای حاضر در جلسه همدیگر را در آغوش می‌گیرند و به هم ابراز عشق می‌کنند. حتماً تظاهر می‌کردند! چطور می‌شود بدون اینکه با یکدیگر رابطه‌ی جنسی برقرار کنند، اینقدر به همدیگر اهمیت دهند؟ کاملاً گیج و منگ بودم.

بعد از چند جلسه، سفر کاری به شهر دیگری داشتم، آنجا اتفاقی عجیب رخ داد. اول از همه، واکنش شهوانی انجام نادم. قبلاً، وقتی در کنفرانسی شرکت می‌کردم، بی‌شک واکنش شهوانی انجام می‌دادم. اما معجزه‌ی شگفت‌انگیزتری رخ داد. در کتاب‌هایی که درباره‌ی مذهب کاتولیک خواندم، یاد گرفتم دعای نه روزه را بخوانم. این دعا را باید تا نه روز مخصوص حاجت خاصی بخوانی. روز نهم، حاجت را می‌گیری و بعد از آن نه روز باید به خاطر رسیدن به حاجت شکرگزاری کنی. تصمیم گرفتم در اولین دعای نه روزه‌ام از خداوند شفای جسمی، معنوی و عاطفی‌ام را طلب کنم. درخواست معجزه با عقل جور در نمی‌آید! عصر روز نهم دعای نه روزه، خوابی دیدم. در این خواب، روی تخت بیمارستانی دراز کشیده بودم و شخصی سفیدپوش به من نزدیک شد. معذب شدم و از آن شخص پرسیدم «چه می‌خواهی؟». آن شخص با صدایی آرام جواب داد «می‌خواهم تو را شفا دهم». فوراً قوت‌قلب گرفتم. می‌دانستم که در حال بهبودم و اینکه پروسه‌ی بهبودم حتی قبل از اینکه درخواست کنم، شروع شده بود. وقتی از خواب بیدار شدم، متوجه شدم همانطور که وعده داده شده است، حاجتم را در روز نهم گرفته‌ام.

یازده سالی که در مسیر بهبودی قدم گذاشتم شگفت‌انگیز و مملو از فراز و نشیب بوده است. ایراد کار این بود که آن زمان معتاد به کار شدم و تقریباً خودم را در آن غرق کردم. اکنون، می‌فهمم که تاحدودی مشکل بی‌هویتی‌ام بود که به اعتیاد جنسی‌ام دامن می‌زد. بیماری ایدزم کاملاً پیشرفت کرده بود و باید بازنشسته می‌شدم و کمک هزینه‌ی بهزیستی دریافت می‌کردم. سال‌ها درگیر پاکی جنسی بودم. از خانواده‌ام دورتر شدم و سال‌ها تنهایی را تجربه کردم.

هر کدام از این اتفاقات به یک اندازه تاثیر مثبتی در زندگی‌ام داشته است. اعتیاد شغلی‌ام به من امکان داد به دنبال بستری شدن در بیمارستان باشم. در بیمارستان به سابقه‌ی تعرض و اعتیاد جنسی و افسردگی‌ام رسیدگی کردند. بعد از بازنشستگی، فرصت پیدا کردم زندگی بدون کار داشته باشم و درآمدی که کفاف خرج و مخارجم را می‌دهد، دریافت کنم، ضمن آنکه وقت آزاد داشتم و می‌توانستم خسارتی را که واکنش شهوانی‌ام به جامعه زده بود، جبران کنم. وقتی با شریک زندگی فوق‌العاده‌ام ملاقات کردم، عاشقش شدم و با او ازدواج کردم، تنهایی‌ام پایان یافت. شریک زندگی‌ام کمکم کرد با روشی جدید با مسائل رابطه‌ای مواجه شوم.

در تمام این فراز و نشیب‌ها، نعمت بزرگی نصیبم شده است. برخلاف زمانی که مجبور بودم با مسئله‌ی بازداشت و تشخیص ابتلایم به اچ‌آی‌وی کنار بیايم، از حمایت محبت‌آمیز انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) برخوردار بوده‌ام. هرگز مجبور نبوده‌ام دوباره تنهایی شادی یا غم بزرگی را تجربه کنم. بالاخره، فهمیدم که مجبور نیستم شخصیت، هویت، تمایل جنسی یا پولم را صرف دریافت عشق و محبتی کنم که سال‌ها به طرق دردناک و منزوی‌کننده‌ای دنبالش بودم. خداوند از طریق اطرافیانم نعمت‌هایش را به من ارزانی داشته است. ضمن آنکه هر روز روی همان روزم تمرکز می‌کنم، بسیار خدا را شاکرم که وقتی زندگی‌ام به پایان برسد، لازم نیست آن قدم آخر را تنهایی بردارم، چون خداوند از میان دوستان بامحبتم در انجمن، که خانواده‌ی واقعی‌ام هستند، مرا فراخواهد خواند.

13. این راه حلی است که جواب می دهد

اگر بخواهم اعتیاد جنسی فعال را توصیف کنم، بهتر است بگویم مانند آبی بود که از تپه‌ای سرازیر شده بود. همیشه سعی می‌کردم با انتخاب بی‌خطرترین راه، واکنش شهوانی داشته باشم. برخی مواقع، واکنش شهوانی اصلی‌ام با تن فروشان خیابانی بود. مواقع دیگر، واکنش شهوانی را در فروشگاه‌های جنسی یا از طریق خط تلفن مشترک بزرگسالان انجام می‌دادم. برهنه‌سازی شرم‌آور، حضور در باشگاه‌های تنوع‌طلبان جنسی (افراد که شریک جنسی‌شان را با هم عوض می‌کنند)، آگهی‌های شخصی و اینترنت همه بخشی از دامنه‌ی اعتیاد جنسی فعال بودند. معمولاً ترکیبی از این رفتارها را بروز می‌دادم. اگر پول کم می‌آورد، سوار ماشینم می‌شدم و اندام جنسی‌ام را در معرض دید تن فروشان خیابانی یا زنان از همه جا بی‌خبری که در ماشین کناری‌ام نشسته بودند، قرار می‌دادم. اگر وقت کم بود، سریعاً با ماشین به فروشگاه جنسی می‌رفتم. اگر کل روز وقتم آزاد بود، سه یا چهار بار واکنش شهوانی انجام می‌دادم. هر وقت فرصتش پیش می‌آمد، واکنش شهوانی انجام می‌دادم. تا به امروز، نمی‌دانم چطور شد که هرگز پلیس دستگیرم نکرد.

رفتارهای مدار درونی‌ام هرگونه عمل جنسی خارج از ازدواج، برهنگی شرم‌آور، هیزی، سکس تلفنی و سکس اینترنتی بوده‌اند. عمل جنسی خارج از ازدواج رفتارهای بسیار زیادی را شامل می‌شد.

یک سری رفتار نظیر لاس‌زنی و رفت و آمد عمدی به مراکزی که فعالیت جنسی می‌کنند و مناطقی که تن فروشان در آنها جمع می‌شوند، رفتارهای مدار میانی‌ام هستند. این رفتارهای مدار میانی، سرخوشی جزیی، بدون خطر و نشئه‌ی واکنش شهوانی را به من می‌دهند. وقتی چنین رفتارهایی را بروز می‌دهم، راهنمایم را در جریان قرار می‌دهم یا در جلسه آن را مطرح می‌کنم. 90 درصد مواقع رفتارهای حلقه‌ی میانی را بروز می‌دهم، چون دلیلش این است که از چیزی عصبانی هستم، منیتم آسیب دیده است یا در حال خوددلسوزی هستم. وقتی با راهنما یا یکی دیگر از اعضای برنامه روی این رفتارها کار می‌کنیم، به علل اصلی آنچه واقعا آزارم می‌دهد و مسیر رسیدن به زندگی سالم را هموار می‌کند، می‌پردازیم. این خط قرمزها، رفتارهای مدار درونی و میانی‌ام، به رفتارها نه افکار مربوط می‌شود. اگر قرار بود افکارم را وارد حد و مرزهایم کنم، زمینه‌ی شکست خودم را مهیا می‌کردم.

طی سال‌ها، اعتیاد جنسی‌ام وخیم‌تر شد، چون مجبور بودم رفتارهای خطرناک‌تر و زنده‌تری را انجام دهم تا سرخوشی مدنظر را بدست آورم. وقتی در 34 سالگی در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) به پاکی جنسی رسیدم، تعداد افرادی

که با آنها رابطه‌ی جنسی داشته بودم به قدری زیاد بود که آمارش از دستم در رفته بود. با صدها تن فروش واکنش شهوانی داشتم، فرصت‌های شغلی زیادی را از دست دادم و بیش از 50 هزار دلار را صرف اعتیاد جنسی‌ام کردم. گذشته از این، به زنان زیادی صدمه‌ی روحی زدم، از فرزندان و زندگی زناشویی‌ام دور بوده‌ام و بهره‌وری را در کارم از دست دادم. وقتی به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) ملحق شدم، 15 سال بود که اعتیادم را به الکل ترک کرده بودم. حضور فعالی در انجمن دوازده قدم داشتم، بارها قدم‌ها را اجرا کردم، کارهای خدماتی انجام دادم، مرتباً در جلسات حضور پیدا کردم و راهنماها و رهجوهای داشتم. اما زندگی پنهانی که به دلیل اعتیاد جنسی‌ام داشتم رفته‌رفته مرا از پا درآورد.

دو سال و نیم از آخرین واکنش شهوانی‌ام می‌گذرد. به همسرم گفتم می‌خواهم به فروشگاه ابزارآلات بروم. اما به «مرکز تن‌آسایی و سلامت/سالن ماساژ» رفتم و رابطه جنسی برقرار کردم. در مسیر بازگشت به خانه، عزمم را جزم کردم به برنامه‌ی دوازده قدم اعتیاد جنسی ملحق شوم. جستجوی اینترنتی انجام دادم و اول از همه انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) بالا آمد. سه روز بعد، در اولین جلسه‌ام حضور پیدا کردم. تا پایان جلسه، می‌دانستم جای درستی هستم. مطالبی که اعضا با سایرین در میان می‌گذاشتند مهم نبود، بلکه نحوه‌ی اشتراک‌گذاری‌اش مهم بود. می‌دانستم کنار افرادی حضور دارم که مصمم هستند حالشان بهتر شود.

احساس شرم و گناه هیچ تاثیری بر تصمیمم مبنی بر ترک اعتیاد جنسی‌ام نداشت. به افرادی که داشتم به آنها صدمه می‌زد، فکر نمی‌کردم یا حتی به اینکه چطور به خودم صدمه می‌زنم. تصمیم گرفتم اعتیادم را ترک کنم، چون حس و حال موشی را داشتم که روی تردمیلی گیر افتاده است. باید بالاخره اعتراف می‌کردم که به رفتارهای جنسی وسواسی و مضر اعتیاد دارم.

از وقتی عضو انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شده‌ام، رفتارهای مدار درونی‌ام را بروز نداده‌ام. بهبودی در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) ساده بوده است، اما سخت‌ترین کاری بود که تاکنون انجام داده‌ام. حداقل هفته‌ای دو بار با راهنمایم تماس می‌گیرم. همچنین، در هر شرایطی، هر هفته در جلسه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت می‌کنم. در گروه محلی خود فعال هستم و راهنمای مردهای زیادی شده‌ام. سه قدم اول را انجام داده‌ام. دو جلسه‌ی بیست و دو دقیقه‌ای طول کشید تا قدم آخر را انجام دهم. برنامه‌ام به هیچ وجه کامل نیست. اما رفته‌رفته پیشرفت می‌کنم و بهتر می‌شوم و به خط قرمزهایم پایبند می‌مانم، با آنکه گاهی کمی از خط قرمزهایم عبور می‌کنم.

درست همانطور که اعتیاد جنسی‌ام به تدریج اوج گرفت، روند بهبود و رهایی‌ام از دام اعتیاد هم روز به روز بیشتر پیشرفت می‌کند. همسر، پدر، کارمند، دوست و شهروند بهتری هستم. از نظر جسمی، ذهنی و معنوی به‌خوبی مراقب خودم هستم. باآنکه عضو هیچ سازمان مذهبی نیستم، در مسیر معنوی قرار دارم و ارتباط آگاهانه‌ای با خدا برقرار کرده‌ام. به‌عنوان یکی از اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، من و اعضای دیگر انجمن صرف‌نظر از میزان تحصیلات، موقعیت اجتماعی و مدل پاکی جنسی‌مان با هم برابریم. شخصی که تازه وارد جلسه شده است به‌اندازه‌ی مرد یا زنی که بیش از یک دهه پاکی جنسی دارد، عضو انجمن است.

اگر عضو تازه‌ی انجمن هستید، امیدوارم به برنامه پایبند باشید. متوجه خواهید شد که زندگی بدون واکنش شهوانی زندگی خیلی بهتری خواهد بود. اگر من از پس آن برآمدم، شما هم می‌توانید. حتی بعد از اینکه «حال و روزتان بهتر شد»، باز در جلسات شرکت کنید. به خداوند توکل کنید، هرگونه ناپاکی را از خودتان دور کنید و به دیگران کمک کنید. من این روش را موثر دیدم. معتقدم که انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) در مورد این است که یاد بگیریم ابزارهای ساده‌ی متافیزیکی را استفاده کنیم، هر روز با خداوند ارتباط برقرار کنیم و زندگی عاری از اعتیاد داشته باشیم. این چیزها را با خواندن کتاب‌ها نمی‌توانیم یاد بگیریم. وقتی وارد عمل شویم، به بهترین شکل بهبود می‌یابیم.

14. عملی کردن اصلاحات

وقتی چهار ساله بودم برادرم که بیش از هفت سال از من بزرگتر بود، مرا با رابطه‌ی جنسی آشنا کرد. از توجهی که برادرم به من نشان می‌داد، خوشم می‌آمد. او تا چهارده سالگی‌ام رابطه‌ی جنسی را با بدن من امتحان می‌کرد. درست به محض اینکه با رابطه‌ی جنسی آشنا شدم، خودارضایی را شروع کردم. اما خیلی می‌ترسیدم متخصص اطفال متوجه این موضوع بشود. سعی می‌کردم از خودارضایی دست بکشم، اما نمی‌شد. یادم می‌آید در مدرسه‌ی ابتدایی‌مان خودارضایی می‌کردم و تصور می‌کردم پشت میز کسی مرا نمی‌بیند. حتی وقتی با خانواده داشتم تلویزیون تماشا می‌کردم، خودارضایی می‌کردم. فقط ادعا می‌کردم خیلی سردم است و پتو را روی خودم می‌کشیدم تا کسی متوجه نشود. در مهدکودک که بودم اندام جنسی‌ام را به پسرها نشان می‌دادم، چون از توجهی که به من نشان می‌دادند، خوشم می‌آمد.

سال‌های نوجوانی‌ام را صرف رابطه‌ی جنسی با سایر نوجوانان و مردان کردم. این مردان اغلب دو برابر سن من را داشتند و حتی یکی از آنها چهار برابر سن من را داشت. احساس می‌کردم زشت و کندذهن هستم و همکلاسی‌هایم از من خوششان نمی‌آید. متوجه شدم اگر با مردها رابطه‌ی جنسی داشته باشم، قبولم می‌کنند. با آنکه درمان را در کلاس هشتم شروع کردم و سعی می‌کردم خودم را کنترل کنم، باز هم رابطه‌ی جنسی، تنهایی یا با دیگران، برقرار می‌کردم و به همین دلیل از خودم بیزار شده بودم. هیچ خط قرمزی نداشتم و به قدری از نظر جنسی بی‌احتیاط بودم که صمیمی‌ترین دوست دخترم از من خواست برادر کوچکترش را از باکرگی در بیاورم و به او خدمتی کرده باشم. همسالانم به من به چشم دختر بی‌بندوباری نگاه می‌کردند و همین امر مرا خیلی آزار می‌داد. سعی می‌کردم این موضوع را از والدینم مخفی نگاه دارم.

پانزده سالم که شد با مرد 27 ساله‌ای رابطه برقرار کردم. قبلاً، با ده‌ها مرد رابطه‌ی جنسی داشتم، اما ارتباط با این مرد دوستانه‌ام را از من دور کرد، تقریباً خانواده‌ام را نابود کرد و فکر خودکشی را به سرم انداخت. او مرا کتک می‌زد و به من خیانت می‌کرد. یک بار وقتی از شدت درد قادر به دخول نبودم، او به من تجاوز کرد و یک بار بلافاصله بعد از سقط جنین به من تجاوز کرد. سعی می‌کردم ترکش کنم، اما نمی‌توانستم. بنابراین، به مدت یک ماه اعتصاب غذا کردم. هیچکس نه در محیط کار، نه خانه و نه مدرسه متوجه کاهش وزن شدیدم نشد و احساس تنهایی و وحشت می‌کردم. نمی‌دانم چه چیزی بالاخره اعتیاد چهار ساله‌ام را به او از بین برد، اما یک روز حس کردم از حالت خلسه بیرون آمده‌ام و او را ترک کردم.

متأسفانه، آن زمان دیگر معتاد به کنترل وزنم هم شده بودم. با پایین‌ترین معدل از دبیرستان فارغ‌التحصیل شدم و اصلاً نمی‌دانستم قرار است در آینده چه کار کنم و هیچ برنامه‌ای نداشتم.

دهه‌ی بیست زندگی‌ام با یک سری مشاغل کم‌درآمد و روابط استثمارگرانه شروع شد. روز به روز بیشتر از خودم نفرت پیدا می‌کردم و یکی از دوست‌پسرهای بافکرم مرا به کلینیک درمان سرپایی وابسته به بیمارستان آموزشی که در آن شاغل بودم، برد. بلافاصله مرا به بخش روانپزشکی ارجاع دادند تا بیشتر معاینه‌ام کنند. خیلی عجیب بود، چون خودم آنجا کار می‌کردم. بعد از ترخیص از بیمارستان، اعتیادم شدیدتر شد. زندگی‌ام عجیب بود و به دو قطب مخالف تقسیم شده بود. تمام خالص پرداختن‌ام را صرف درمان می‌کردم و اوقات فراغتم را کاملاً صرف رابطه‌ی جنسی با غریبه‌ها، دوستان، همکاران و حتی متخصص زنانم می‌کردم. در مکان‌های عمومی، در محیط کار، در پارک ملی، در مشروب‌فروشی‌ها و یک بار هم در پیاده‌رو در ایام هالووین رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردم. مواد مخدر خیابانی مصرف می‌کردم تا شدت واکنش شهوانی را بیشتر کنم. باآنکه چهار بار دیگر به دلیل افسردگی و اقدام به خودکشی بستری شدم، متوجه نبودم که در کودکی مورد تعرض قرار گرفتم و کسی دوران کودکی‌ام را کندوکار نکرد. وقتی از روانپزشکم علت رفتارهای جنسی افراطی‌ام را جویا شدم، فقط گفت که «فقط بیش از حد تمایل جنسی‌ام زیاد است»

حدوداً 28 یا 29 ساله که بودم، با مردی ازدواج کردم که دلم نمی‌خواست با او رابطه‌ی جنسی داشته باشم. چون هیچ کشش جنسی به او نداشتم، با او احساس امنیت می‌کردم، اما سعی می‌کردم همه‌ی جنبه‌های زندگی مشترکمان را کنترل کنم. سریعاً بچه‌دار شدیم. سپس، کاملاً رابطه‌ی جنسی‌مان را با هم قطع کردیم. به‌قدری خیال‌پردازی و خودارضایی‌ام شدیدتر شده بود که به خودم صدمه زدم. منج دستم دچار التهاب حاد تاندون شد و موجب شد به نیازهای نوزادم بی‌توجه شوم. کورتیزون به من تزریق کردند، اما باز واکنش شهوانی انجام می‌دادم.

وقتی شوهرم را به خاطر همسایه‌ی «بانمک‌مان» ترک کردم، اعتیادم شدیدتر شد. خوشبختانه، آن مرد از من خواست اعتراف کنم رابطه‌ی جنسی با برادرم نوعی تجاوز بوده است. به گروه دوازده قدم مخصوص نجات‌یافتگان از زنای با محارم پیوستم، از فاز انکار خارج شدم و متوجه شدم که بارها در خردسالی مورد تعرض قرار گرفته بودم. متوجه شدم که خانواده‌ام از نظر جنسی مشکل داشتند و پدر بزرگم روابط نامشروع زیادی انجام داده بود. هشت قدم اول بهبودی را انجام دادم و از خودبیزاری دست کشیدم. بااین‌حال، همسایه‌ام از اعتیاد جنسی‌ام سوءاستفاده کرد و آن را ابزار کنترل من قرار داد. بزرگ‌ترین

پشیمانی‌ام این است که وقتی درگیر رابطه با مرد همسایه بودم، خیلی به پسر من توجه بودم. باآنکه بیش از بیست سال تحت درمان بودم، بیمارتر از همیشه بودم.

بعد از سال‌ها قطع رابطه‌های دردناک و به دنبال آنها سازش‌های جنسی، همسایه‌ام اتفاقی اذعان کرد که معتاد جنسی هستم. لحظه‌ای که عبارت «معتاد جنسی» را شنیدم، می‌دانستم قطعه‌ی گمشده‌ی پازل جنونم را پیدا کرده‌ام. شماره تماس انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را در دفترچه تلفن پیدا کردم. باید شماره تماسم را می‌گذاشتم تا با من تماس بگیرند و محل برگزاری جلسات را به من اطلاع دهند. انتظار دریافت آن تماس انگار هزار سال طول کشید.

وقتی در اولین جلسه‌ام حضور پیدا کردم، خیلی احساس راحتی کردم. به مدت سی سال، احساس می‌کردم متفاوت، معیوب، عجیب و غریب و ناامیدم. آنجا اتفاقی مملو از افراد مهربانی بود که درست مثل من معتاد به رابطه‌ی جنسی بودند. واقعا امید زیادی پیدا کردم و طوری گریه کردم که هرگز قبلا جراتش را نداشتم.

ای کاش می‌توانستم بگویم همه چیز بعد از آن به خیر و خوشی گذشت، اما نمی‌شود گفت اینطور شد. فقط می‌توانم بگویم که زندگی‌ام همواره بهبود یافته است و موانع جدی سر راهم قرار داشته است. ترک اعتیادم به رابطه‌ی جنسی مثل این بود که بخواهم شاخ غول را بشکنم. اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم در دو دهه‌ی گذشته هر شب یا خودارضایی کرده‌ام یا با شخصی رابطه‌ی جنسی داشته‌ام. دیگر شب‌ها خوابم نمی‌برد و احساس می‌کردم آنفولانزا گرفته‌ام. تک‌تک مفاصلم درد می‌کرد. کج خلق، فراموشکار و گریان شده بودم. در هر جلسه‌ای که برگزار می‌شد (فقط هفته‌ای دو جلسه) شرکت می‌کردم، راهنما پیدا کردم، سه مدار درونی، میانی و بیرونی را روی کاغذ ترسیم کردم و هر مطلبی را که می‌توانستم در مورد اعتیاد جنسی و ترک آن پیدا کنم، می‌خواندم. شش ماه اول فشارآور و دردناک، اما امیدوارکننده و شادی‌بخش بود. دوستانی در انجمن پیدا کردم و با مرد همسایه قطع ارتباط کردم.

هشت ماه بعد از حضورم در برنامه، مدار میانی را نقض کردم و به مرد متاهلی، که در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) عضو نبود، در مورد اعتیادم گفتم. در عرض بیست و چهار ساعت، رابطه‌ی جنسی برقرار کردیم. باآنکه او در «ازدواج غیر متعهدانه» قرار داشت، کاری که من کردم نقض قانون مدار درونی‌ام بود و به قدری از خودم عصبانی بودم که فکر خودکشی به سرم زد و دیگر لب به غذا نمی‌زدم. امید زیادی به بهبودی با لغزشم کاملاً از بین رفت و درمانده شدم. حدوداً یک سال با این مرد لغزش داشتم (رابطه داشتم)، در جلسات شرکت می‌کردم، چند بار راهنماهایم را عوض کردم، تحت

درمان قرار گرفتم، وزن کم و زیاد می‌کردم و به‌نوعی شغل به‌دردنخورم را حفظ کردم. شدیداً افسرده بودم و می‌ترسیدم که مبدا دوازده قدم روی من جواب ندهد.

بیشتر مردانی که در برنامه بودند عنصر رابطه را در اعتیاد من درک نمی‌کردند و به دلیل لغزشم از من مایوس شده بودند. در شهرمان، تنها زنی بودم که آن زمان مرتباً در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت می‌کردم. اما همچنان در جلسات شرکت می‌کردم، چون تنها جایی بود که در آن احساس امنیت می‌کردم. باآنکه مردان گروه مرا کاملاً درک نمی‌کردند، وقتی ما جراحایم را با آنها در میان می‌گذاشتم، گوش می‌کردند و کم‌کم هم آنها و هم خودم را دوست داشتم.

پارتنر جنسی‌ام از همسرش جدا شد و رابطه‌مان با الزامات پاکی جنسی‌ام همخوانی داشت: رابطه‌ی جنسی با پارتنر تک‌همسر متعهد. او دوست‌پسرم شد. رابطه‌ی جنسی سالم و غیرسالم داشتیم، چون رفته‌رفته یاد گرفتم خط قرمزهایی تعیین کنم. هنوز درگیر خودارضایی بودم و بارها آن را به مدارهایم وارد و خارج می‌کردم. همچنان، در جلسات شرکت می‌کردم.

سپس، اتفاق مهمی در روند بهبودیم رخ داد. از سر نیاز مبرم به راهنما، من و پنج نفر از مردها «گروه هم‌راهنما» را ایجاد کردیم. هفته‌ای یک بار دور هم جمع می‌شدیم تا کارهای مربوط به هر قدم را مطالعه کنیم، شام با هم بیرون می‌رفتیم و با هم در جلسه شرکت می‌کردیم. با حمایت گروه هم‌راهنمایم، اولین قدمم را در انجمن، چهار سال بعد از عضویت در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، انجام دادم. در همان مدتی که داشتم خودم را آماده‌ی اولین قدمم می‌کردم، بیداری معنوی تحول‌برانگیزی رخ داد و واقعا حضور فیزیکی و مهربانانه‌ی خداوند را در زندگی‌ام احساس کردم. من که تازه انگیزه گرفته بودم، مشتاقانه با گروه هم‌راهنمایم قدم‌های دو، سه، چهار و پنج را انجام دادم. اعتیاد جنسی‌ام را ترک کردم، از نظر هیجانی سالم‌تر شدم و به دانشگاه رفتم. شادی و خنده و امید وارد زندگی‌ام شد و جایگزین ناامیدی و نفرت شد.

بعداً متوجه شدم که دوست‌پسرم این سال‌ها با سه زن مختلف رابطه داشته است و به من خیانت کرده بود. زندگی‌ام بهم ریخت و دوباره افکار خودکشی به سرم زد. دیگر دلم نمی‌خواست زندگی کنم و معتقد بودم که در ترک اعتیادم شکست خورده‌ام. دچار سندرم استرس پس از حادثه شدم، هفته‌ها غذا نمی‌خوردم و دچار روان‌پریشی شدم.

معتقدم اعضای گروه، راهنمای من و سایر اعضای انجمن زندگی‌ام را در آن برهه نجات دادند. دلم می‌خواست بمیرم و احساس می‌کردم توان ادامه‌ی زندگی را ندارم. آنها از من مراقبت می‌کردند، مرا به خانه‌هایشان می‌بردند تا آنجا بخواهم، چون آنقدر افکار خودکشی در سرم بود که نباید تنها می‌بودم.

به مدت 7 هفته، روزی دو بار در جلسات دوازده قدم شرکت می‌کردم. قصد نداشتم رکورد جدیدی از حضور در جلسات انجمن ثبت کنم. فقط نمی‌توانستم تنهایی را تحمل کنم و به‌قدری ناخوش بودم که نمی‌توانستم سر کار بروم. در برنامه‌ی درمانی فشرده یک هفته‌ای که در مرکز درمانی سرپایی برگزار می‌شد، شرکت می‌کردم. آنجا بود که با خیال راحت خشمم را در مورد تعرض، اعتیاد و خیانت مدیریت کردم. اما همانطور که مرکز را ترک می‌کردم، تنهایی با ماشینم به سمت بیابانی حرکت کردم و می‌خواستم خودکشی کنم، چون هنوز غم و اندوه بر من مستولی بود. در کمال استیصال، در وسط بیابان کوهستانی و پهناوری ایستاده بودم و به خدا التماس می‌کردم کمکم کند. در آن لحظه، کاملاً زندگی‌ام را به دست خداوند سپردم، درست همانطور که قبلاً خودم از پس این کار برنیامده بودم.

وقتی به خانه برگشتم، مصرف داروهای ضدروانپزشی را شروع کردم تا حالم بهتر شود. دیگر کنترل زندگی‌ام را به خداوند سپرده بودم. همچنان، درمانم را با شرکت در دو جلسه در روز ادامه دادم. همچنین، در برنامه‌ی درمانی چهار ماهه‌ای شرکت می‌کردم که مهارت‌های زندگی را به من آموخت. متوجه شدم به‌قدری همه‌ی وقتم را صرف خیال پردازی و خودارضایی کرده‌ام که نتوانسته‌ام تکنیک‌های سالم مدیریت استرس عادی زندگی را یاد بگیرم. با گروه هم‌راهنمای خودم ادامه دادم و قدم‌های یک تا پنج را دوباره انجام دادم. بآنکه اطلاع از خیانت دوست پسرم فاجعه‌بار بود، آن تجربه به من یاد داد چطور واقعا دلسوز خودم و دیگران باشم. داشتم یاد می‌گرفتم که کنترل‌گری را رها کنم و درست‌کار باشم. مادر دلسوز پسرم شدم. از خدا خواستم کمکم کند.

دوست‌پسرم سراغم آمد تا گذشته را جبران کند. با وجود تمام کارهایی که کرده بود، هنوز عاشقش بودم و می‌توانستم او را ببخشم، بآنکه سال‌ها طول کشید تا ببخشمش. البته، راه دادنش به زندگی‌ام ابتدا موجب شد شدیداً با دوستان و خانواده که در دوران جدایی حمایت‌م کرده بودند، اختلاف پیدا کنم. برخی از آنها معتقد بودند که با رابطه با او دارم واکنش شهوانی می‌کنم. خوشبختانه، همچنان دعا می‌کردم، با اعضای گروه هم‌راهنمایم ملاقات می‌کردم و قدم‌ها را انجام می‌دادم. مدتی زمان برد، اما بالاخره متوجه شدم که از جلسات عمومی خودم را مخفی می‌کنم و فقط با اعضای گروه هم‌راهنمای

خودم ملاقات می‌کنم، چون خیلی به خاطر برقراری دوباره ارتباط با مردی که قرار بود همسرم شود، اختلاف پیدا کرده بودم. مدام با افسردگی طولانی مدت دست و پنجه نرم می‌کردم و می‌ترسیدم علتش رابطه با دوست‌پسرم باشد.

به مرور زمان، دوباره به‌طور کامل در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت کردم. راهنمای جدیدی گرفتم، در کنفرانس بین‌المللی شرکت کردم، ازدواج کردم و هفت قدم اول را دوباره انجام دادم. با انجام قدم‌های چهار و پنج متوجه شدم که از دوران کودکی دچار افسردگی بوده‌ام. با انجام قدم‌های شش و هفت، فهمیدم که افسردگی‌ام یک نقصان شخصیتی است (یا خودم ترجیح می‌دهم بگویم «رفتار بی‌اثر») و از خداوند خواستم آن را از بین ببرد. با کمک خداوند، اکنون به‌ندرت افسرده می‌شوم و ابزارهای متعددی دارم که با آنها می‌توانم بر افسردگی‌ام غلبه کنم. آن دسته از اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را که مرا قضاوت کرده‌اند، بخشیدم و فهمیدم که من خودم را قضاوت کرده بودم و بر قضاوت آنها در مورد خودم تاثیر گذاشته بودم. الان دارم قدم‌های هشت و نه را به‌طور کامل و رسمی انجام می‌دهم.

تمام رفتارهای بد گذشته‌ام را با پدر و مادرم و شرایط سختی که به دلیل ارتباط با دوست پسر 27 ساله‌ام در گذشته رقم زده بودم، جبران کردم. به آنها گفتم که چقدر از اینکه در خانه‌شان دست به خودکشی زده‌ام، متاسفم. باآنکه بامراقبت از مادر بزرگم به مدت 5 سال عملاً گذشته را جبران کرده‌ام، عذرخواهی کردن در مورد یک سری اتفاقات خاص مرا تا همیشه تغییر داد. دیگر از اینکه مرتکب اشتباه شوم یا به اشتباهات اعتراف کنم، ترسی ندارم. یک سری جبران خسارت های رسمی دیگری هم انجام داده‌ام و هر کدام تجربه‌ی واقعا رهایی‌بخشی بوده است. باآنکه هنوز کارم در قدم هشتم و نهم تمام نشده است، هر روز قدم دهم را انجام می‌دهم.

خودبیزاری‌ام اکنون کاملاً از بین رفته است. من و والدینم اکنون بیش از گذشته به هم نزدیک شده‌ایم. خدا را شکر تا هنوز والدینم در قید حیات هستند، ارتباطم را با آنها بهبود داده‌ام. من و پسرم همانقدر که یک مادر و پسر شانزده ساله باید با هم صمیمی باشند، صمیمی هستیم. خطوط قرمز خوبی را ایجاد کرده‌ام. به همسرم عشق می‌ورزم. فضای معنوی خاصی را با هم به اشتراک می‌گذاریم و بهترین رابطه‌ی صمیمانه‌ای که تاکنون تجربه کرده‌ام را با او دارم. وزنم ثابت است. دوستان مهربان و وضعیت سلامتی خوبی دارم. به لطف خداوند، قرار است دوباره وارد دانشگاه شوم و درسم را ادامه بدهم.

از طریق کمک به سایر معتادان جنسی قدردانی‌ام را به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) نشان می‌دهم. چندین رهجو دارم. جلساتی را برگزار می‌کنم و خودم مدیر جلسه شده‌ام. داوطلبانه با گروه محلی کار می‌کنم و فعالیت‌های خدماتی در سطح ملی انجام می‌دهم. تمام این کارها را انجام می‌دهم، چون زندگی‌ام را مدیون این برنامه هستم. قبل از آشنایی با انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، تصور می‌کردم در این دنیا غیرعادی و تنها هستم. در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، پاسخ تمام سوالاتی که از من دریغ می‌شد را دریافت کرده‌ام. خدا را شاکرم که معتاد جنسی در حال بهبودم.

15. دو جهان با هم در تضاد هستند

در خانواده‌ای از طبقه‌ی متوسط در یکی از شهرستان‌های کوچک میدوست بزرگ شدم. کسب و کار خانوادگی و خانه‌ای دلچسب داشتیم. حضور فعالی در کلیسا داشتیم و از بیرون خانواده‌ی ایده‌آلی به نظر می‌رسیدیم. از همان خردسالی یاد گرفتم از این وجهه‌ی عمومی‌مان حفاظت کنم و آن را ارتقا دهم. این اولین مورد از ایجاد دو دنیای جداگانه‌ای بود که بعداً بخش بزرگی از اعتیاد جنسی‌ام شد. پشت آن درهای بسته، اعتیاد به الکل، بدرفتاری عاطفی و کلامی، اشک و ناراحتی فراوان وجود داشت. اما این دنیا را هیچ غریبه‌ای نباید می‌دید.

بچه‌ی پنجم از شش بچه بودم. چهار بچه‌ی اول از من خیلی بزرگتر بودند. من خردسال بودم و آنها نوجوان بودند. آنها در دسرهایی که خاص نوجوانان است را ایجاد می‌کردند و با این کار والدینمان را اذیت می‌کردند. با افزایش استرس ناشی از اختلال عملکرد خانواده، خیلی زود نقشم را در این خانواده یاد گرفتم: من بچه بامزه‌ی خانواده بودم. هر زمان دعوا یا سروصدا بلند می‌شد، با گفتن جوکی یا پشتک زدن، سعی می‌کردم حواس بقیه را از اتفاقاتی که در حال وقوع بود، پرت کنم. همچنین، یاد گرفتم هیجانانگیز را سرکوب کنم. ذاتاً بچه‌ی بسیار عاطفی بودم. اما خیلی زود فهمیدم که خشم، به جز خشم پدرم، هرگز در خانواده‌مان تحمل نمی‌شود. مادرم هم فقط کارش اشک ریختن بود. فقط «شادی‌ها» را می‌شد با دیگران به اشتراک گذاشت. جمله‌ی «من خوبم» با لبخندی ساختگی شعار من شده بود.

خودارضایی را وقتی 11 ساله بودم به‌طور تصادفی کشف کردم. عجب حس فوق‌العاده‌ای داشت! چقدر خوب حواسم را از تنش و اختلال در خانواده‌مان پرت می‌کرد! خودارضایی‌ام بی‌اختیار شده بود و روزی چند بار خودارضایی می‌کردم تا حدی که خودم را زخمی کردم.

بالاخره، این کشف جدیدم را به یکی از دوستانم نشان دادم و کنجکاوی و بازی‌های جنسی روی یکدیگر را شروع کردیم. اینطور نبود این کار را اغلب اوقات انجام دهیم یا در انجام آن خیلی جدی باشیم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم احتمالاً کاوش عادی مربوط به دوران کودکی هر انسان است. اما الان یادم می‌آید که من بیشتر از دوستم علاقه‌مند بودم و هیجان جنسی داشتم.

یکی از اتفاقات معمول در دوران اعتیاد این بود که سریعاً از هر فعالیتی که انتخاب می‌کردم، خسته می‌شدم. نیاز داشتم بیشتر تحریک شوم. در نهایت، به ریسک بیشتری نیاز داشتم. بنابراین، بعد از خودارضایی وسواسی، به پورنوگرافی

روی آوردم. باآنکه هرگز مجلات و فیلم‌های پورن در خانه‌مان نداشتیم، پدران بچه‌هایی که پرستارشان بودم فیلم‌ها و مجلات پورن زیادی داشتند. بنابراین، خیلی راحت می‌توانستم آنها را استفاده کنم. گهگاهی، مجلات پورن را از داروخانه‌ی محلی می‌دزدیدم. دیگر این چیزها به‌اندازه‌ی کافی تحریکم نمی‌کرد. بنابراین، شروع به خودارضایی در جاهایی کردم که احتمال دستگیری خیلی کم بود. یادم می‌آید در سینمای تاریک با کتی که روی پایم انداخته بودم یا وقتی صندلی عقب ماشین نشسته بودم و شخص دیگری راننده بود، خودارضایی می‌کردم. یادم می‌آید یک بار در بالکن طبقه‌ی دوازدهم هتلی خودارضایی کردم و تاحدی امیدوار بودم کسی بدن برهنه‌ام را ببیند. همه‌ی این کارها را وقتی نوجوان بودم، انجام می‌دادم. در کلاس‌مان، با دختر نوجوانی که از خودم بزرگتر بودم، دوست شدم و سریعاً رابطه‌مان رنگ و بوی جنسی به خود گرفت. اما بده و بستان زیادی در رابطه‌ی جنسی‌مان اتفاق نمی‌افتاد، چون شکل دیگری از خودارضایی من محسوب می‌شد. هر دویمان کاتولیک بودیم و معتقد بودیم که رابطه‌ی جنسی خارج از ازدواج گناه است. وارد چرخه‌ای شدیم که ابتدا در آن خیلی سکسی بودیم، سپس احساس گناه بر ما غلبه می‌کرد و مدتی دست از رابطه‌ی جنسی می‌کشیدیم، دوباره مدتی بعد رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردیم، دوباره احساس گناه برمی‌گشت و این چرخه همین‌طور ادامه داشت. من رابطه‌ی جنسی را با احساس گناه و شرم مترادف می‌دیدم.

اندکی بعد از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان، دوست دخترم باردار شد و با هم ازدواج کردیم. آن زمان 18 سالم بود و وقتی دخترمان متولد شد تازه 19 سالم شده بود. هر دویمان خیلی جوان و خام بودیم و هنوز سن ازدواجمان نرسیده بود. بعد از یک سال از هم طلاق گرفتیم و من حضانت دخترمان را گرفتم. من که جوان 19 ساله‌ای بودم تک‌والد دخترک 18 ماهه‌ای شدم. باید سریع بزرگ می‌شدم!

الان که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم تقریباً تمام خیال پردازی‌هایم در هنگام خودارضایی‌هایم حول مردها بود. عجیب است که چرا هرگز به فکرم نرسید شاید همجنس‌گرا باشم. همجنس‌گرایی به‌قدری در مذهب ما، شهرستان ما و خانواده‌ام غیرقابل‌قبول بود که اصلاً به خودم فرصت فکر کردن در موردش را نمی‌دادم. فقط می‌دانستم کار درست این است که جذب زنان بشوم.

یک بار در دوران تاهلم، با همجنس‌خودم رابطه‌ی جنسی برقرار کردم. وقتی دانشگاه می‌رفتم، فروشگاه محصولات جنسی را پیدا کردم. ساده‌لوح بودم و آن زمان حتی نمی‌دانستم مردم آنجا با هم قرار می‌گذارند تا رابطه‌ی جنسی برقرار کنند. وارد غرفه شدم و اولین بار بود که فیلم پورن همجنس‌گراها را تماشا می‌کردم. تماشای این فیلم خیلی شهوانی‌ام

کرد. سپس، مرد مسن‌تری پیشنهاد کرد رابطه‌ی جنسی دهانی انجام دهیم و من قبول کردم. با احساس شرم، ترس و انزجار از آن ساختمان فرار کردم. بوی آن غرفه‌ی کوچک تا هفته‌ها از مشامم بیرون نمی‌رفت. آن روز عصر بیش از صد مایل رانندگی کردم تا آن تجربه را پردازش و هضم کنم. عاقبت به خانه رفتم و بیش از یک ساعت زیر دوش بودم. خیلی احساس شرمندگی می‌کردم. باورم نمی‌شد دست به چنین کار وحشتناکی زده باشم. آن لحظه مطمئن بودم امکان ندارد همجنس‌گرا باشم. گذشته از این، از این رابطه لذت برده بودم و خیلی هم از آن بیزار نشده بودم. حالت انزجار چند هفته‌ای با من بود. سپس، رفته‌رفته خیال پردازی در مورد مردها دوباره شروع شد. تا مدت‌های خیلی زیادی در مکانی مانند آن غرفه قدم نگذاشتم. اما خاطره و خیال پردازی آن روز با من ماند.

بالاخره از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدم، شغل خوبی پیدا کردم و دوباره ازدواج کردم. شغلم اغلب مرا از خانه دور می‌کرد. اعتیادم به‌قدری پیشروی کرد که پاتوقم کلپ‌های رقص شبانه و فروشگاه‌های محصولات جنسی شده بود و شدیداً به مشروبات الکلی اعتیاد پیدا کرده بودم. یک روز که از محل کارم به خانه برمی‌گشتم، جلوی استراحتگاه جاده‌ای در امتداد بزرگراه توقف کردم. شروع به خواندن دیوارنگاری‌های استراحتگاه کردم. حالا، مطمئنم که آن نوشته‌ها تمام عمرم آنجا بود، اما تا قبل از آن متوجه‌شان نشده بودم. این بار پیشنهادات جنسی مردها خیلی تحریکم می‌کرد. نمی‌توانستم فکر این نوشته‌ها را از ذهنم بیرون کنم. سال بعد، به خودم آمدم و دیدم دائماً به این استراحتگاه‌ها رفت و آمد می‌کنم، دیوارنوشته‌ها را می‌خوانم، خیال پردازی می‌کنم و از استراحتگاهی به استراحتگاه دیگر می‌روم و در طول مسیر خودارضایی می‌کنم. گاهی، اندام جنسی‌ام را به رانندگان وسایل نقلیه‌ی بلندتر که به من دید داشتند یا دوچرخه‌سوارانی که می‌توانستند داخل ماشینم را ببینند، نشان می‌دادم.

جالب اینکه در این بازه‌ی زمانی، واقعا با افرادی که در استراحتگاه‌ها یا فروشگاه‌های جنسی بودند، واکنش شهوانی نداشتم. دلم می‌خواست واکنش شهوانی داشته باشم. می‌دانستم موردش هم هست. اما خیلی می‌ترسیدم. متوجه شدم که ارضاء شدنم «داروی» واقعی من نیست، بلکه فقط وقتی پیگیرش هستم حالم خوب می‌شود. اینکه سوار ماشین می‌شدم تا دنبال فرصت رابطه‌ی جنسی بگردم و تجسم فرصت‌های برقراری رابطه‌ی جنسی، نه خود رابطه‌ی جنسی، حال خیلی خوبی به من می‌داد.

یک روز وقتی در سفر کاری بودم، از خط قرمز که موردجویی جنسی بود فراتر رفتم و با شخصی رابطه جنسی انجام دادم. اصلاً نمی‌دانم چطور شد با هم ارتباط برقرار کردیم. وقتی آن شب گروهی با هم به بار مشروب رفتیم، خیلی مست

بودم. آخرین چیزی که یادم می‌آید این بود که کل گروه را به یک گیلان مشروب مهمان کردم. هیچکس مشروب نمی‌خواست. بنابراین، یکی یکی همه‌ی هشت گیلان تکلیها را خودم نوشیدم. چیزهای زیادی بعد از آن خاطر نمی‌آید. داخل اتاق هتل وسط رابطه‌ی جنسی با مرد بسیار عضلانی که داشت نوعی ماده‌ی مخدر استنشاق می‌کرد، به هوش شدم. خیلی مست بودم، اما خیلی ترسیده بودم. نمی‌دانستم این مرد کیست یا چطور با هم ارتباط برقرار کردیم. من خیلی دور و بر مواد مخدر نبودم. با درایت هر چه سریع‌تر او را از اتاقم بیرون کردم. مطمئنم آن شب اصلاً خوابم نبرد.

در آن زمان احساس می‌کردم زندگی‌ام از کنترل خارج شده است. می‌دانستم علتش اعتیادم به الکل است. مشروب خوردنم افسارگسیخته شده بود. ارزش‌های اخلاقی بالایی داشتم و کاملاً مطمئن بودم اگر الکل در زندگی‌ام نباشد، ارزش‌هایم به من اجازه نمی‌دهد به فعالیت‌های جنسی نامشروع ادامه دهم. به دلیل اعتیادم به الکل در جلسات درمانی شرکت کردم و از آن زمان لب به مشروب نزده‌ام. اما در رابطه با واکنش شهوانی‌ام، واقعا رفتارهایم شگفت‌زده‌ام کرد. دو سال بعدش جهنم محض بود. تمام وقت و انرژی که بین واکنش شهوانی‌ام و اعتیادم به الکل تقسیم کرده بودم، منحصراً معطوف به اعتیاد جنسی‌ام شد. شروع به واکنش شهوانی‌ام با مردها در استراحتگاه‌ها، فروشگاه‌های جنسی، پارک‌ها و سایر مکان‌های عمومی کردم. بیش از آنچه قبلاً تصور می‌کردم، تمام وقتم را در طول هفته صرف موردجویی جنسی می‌کردم. هر بار واکنش شهوانی انجام می‌دادم، فوراً احساس شرم و پشیمانی کل وجودم را فرا می‌گرفت. فوراً به خانه نزد خانواده‌ام برمی‌گشتم و به خودم قول می‌دادم که هرگز دوباره دست به چنین کاری نخواهم زد! اما روز بعد دوباره همان آتش و همان کاسه بود.

یادم می‌آید یک بار کل شب را داشتم موردجویی جنسی می‌کردم، پشت رل خوابم برد و ماشین همسرم را داخل باتلاق انداختم. تاسف‌بارترین خاطراتم به فرزندان و همسرم مربوط می‌شود. مثلاً، نیمه شب یواشکی از اتاق متل بیرون زدم تا با غریبه‌ای در فروشگاه جنسی رابطه‌ی جنسی برقرار کنم. بعد از آن به رختخواب برگشتم و وانمود کردم هیچ اتفاقی نیفتاده است. دردناک‌ترین خاطره‌ام این است که نیمه شب دو فرزند خردسالم را روی صندلی عقب خوابانده بودم و خودم به فروشگاه جنسی رفتم تا رابطه‌ی جنسی برقرار کنم. آنها از خواب پریده بودند و دنبال من می‌گشتند. دخترم مرا دید و فریاد زد «بابا!». چند نفر از معتادان فروشگاه جنسی، که قبلاً سعی کرده بودم کمکشان کنم، با طعنه گفتند «واقعا فکر می‌کنید پدر واقعی‌تان است؟» آن پیشامد تحقیرکننده‌ترین اتفاق زندگی‌ام است. در سایر جنبه‌های زندگی‌ام، مظهر مسئولیت‌پذیری بودم. ببینید چقدر اعتیاد جنسی منفرم کرده بود!

بقیه‌ی ابعاد زندگی‌ام از بیرون خیلی عادی به نظر می‌رسید. واقعا دو دنیای جداگانه داشتم. یکی از آن دو دنیا اعتیاد جنسی‌ام، بخش تاریک و مخفی زندگی‌ام، بود. هیچکس هیچ چیز در مورد این جنبه از من چیزی نمی‌دانست. این جنبه از خودم را خیلی خوب مخفی کرده بودم. جنبه‌ی دیگر مرا به‌عنوان یک پدر و شوهر فداکار، مرد فعال در کلیسا و جامعه نشان می‌داد. حرفه‌ی بسیار خوبی داشتم که در حال ترقی بود. صاحب خانه‌ی زیبایی کنار دریاچه بودیم. خانواده‌ی ایده‌آلی به نظر می‌رسیدیم. اما از داخل، هیچ چیزمان ایده‌آل نبود. همسرم معتقد بود یک جای کار اشکال دارد. او می‌دانست مشکلی وجود دارد. او فقط نمی‌دانست این اشکال چیست و نگرانی‌هایش را از یک گوش می‌شنیدم و از گوش دیگر بیرون می‌کردم.

در تمام جنبه‌های دیگر زندگی‌ام، شدیداً صادق بودم. یادم می‌آید ده مایل را رانندگی کردم تا به فروشگاه برگردم و خودکاری که تصادفاً برداشته بودم را پس بدهم. از اینکه به صندوقدار فروشگاه گفته بودم بقیه‌ی پولی که برگردانده بیشتر است، به خودم افتخار می‌کردم. در معاملات تجاری هم بی‌نقص بودم. صداقت را به‌شدت مهم می‌دیدم. اطرافیانم همه صادق و روراست بودند. از اعماق وجودم باور داشتم که ذاتاً صادق هستم.

با این حال، وقتی پای اعتیاد جنسی‌ام وسط می‌آمد، حتی‌الامکان صداقت به خرج نمی‌دادم. هیچکس نمی‌تواند بیشتر وقتش را صرف موردجویی جنسی کند و هیچ داستان ساختگی نداشته باشد که غیبتش را توجیه کند. بیشتر داستان‌های ساختگی‌ام به پنچری لاستیک، خرابی ماشین، دوستانی که به مشکل برخورد کرده بودند و غیره مربوط می‌شد. هر چه اعتیاد جنسی‌ام وخیم‌تر می‌شد، مجبور بودم دروغ‌های بیشتری سرهم کنم. مدت زمانی که قرار بود در محل کار یا در کنفرانس باشم مشغول واکنش شهوانی‌ام بودم. وقتی پای اعتیادم وسط بود، هیچ صداقتی به خرج نمی‌دادم. به مرحله‌ای رسیدم که فراموش می‌کردم کدام دروغ را به چه کسی تحویل داده‌ام و باید سریعاً ذهنم را جمع و جور می‌کردم تا هرگونه تفاوتی که در داستان‌های ساختگی‌ام بود را راست و ریس کنم. این اتفاق بیشتر در رابطه با همسرم رخ می‌داد که اغلب به خودش می‌گفت "یعنی عقلش را از دست داده است؟"

مدت خیلی طولانی، این دو دنیایم را به‌صورت تقریباً بی‌نقصی مدیریت می‌کردم. هدف کلی‌ام در زندگی این بود که این دو دنیا هرگز با هم تلاقی نداشته باشند. اما تاثیر بسیار وحشتناکی بر شخصیتم داشت. دچار افسردگی و حملات اضطرابی شدم. زندگی‌ام را با ترس دائمی می‌گذراندم. می‌ترسیدم دستگیر شوم و همسر و فرزندانم در ملاءعام تحقیر شوند. می‌ترسیدم خانواده‌ام را از دست بدهم، ایدز بگیرم، یک نفر پیدا شود که در این مکان‌هایی که واکنش شهوانی انجام

می‌دهم، کتکم بزند. سپس، تصورناپذیرترین اتفاق رخ داد. دو دنیای من رفته‌رفته با هم تلاقی پیدا کردند. تماس تلفنی در محل کارم از شخصی که با او واکنش شهوانی داشتم، دریافت کردم. یکی از آشنایان مرا در حال خروج از فروشگاه جنسی دیده بود. هدف اصلی‌ام در تمام این سال‌ها جدا نگاه داشتن این دو دنیا بود و اکنون کاملاً حس می‌کردم افسارگسیخته شده‌ام.

بزرگترین ترسم این بود که فرزندانم در نتیجه‌ی اعتیاد من تحقیر شوند. تا آن لحظه از زندگی‌ام، حتی در بدترین شرایط، هرگز واقعا به خودکشی فکر نکرده بودم. اما حالا، خودکشی منطقی‌ترین گزینه به نظر می‌رسید. گذشته از این، انسانی‌تر بود که بچه‌هایم پدرشان را با مرگش از دست بدهند نه اینکه دستگیر شود و نامش بر سر زبان‌ها بیفتد. (شغل رده‌بالایی داشتم و کاملاً مطمئن بودم که دستگیر شدنم را در روزنامه‌ها خواهند نوشت.) آیا بهتر نبود خودم را بکشم، به جای اینکه فرزندانم پدرشان را پشت میله‌های زندان ببینند یا بر اثر ابتلا به ایدز دچار مرگ تدریجی شوم؟ آن لحظه تصمیم گرفتم خودکشی کنم. بارها سعی کرده بودم جلوی واکنش شهوانی‌ام را بگیرم و در آن مقطع می‌دانستم که دیگر امیدی به زندگی ندارم. هر بار به خودم قول می‌دادم که هرگز دوباره دست به واکنش شهوانی نخواهم زد. اما همیشه روز از نو روزی از نو. خودکشی تنها راه حل منطقی این مشکل به نظر می‌رسید.

تا آن زمان هرگز به کسی در مورد مشکل جنسی‌ام نگفته بودم. راز زشت و کثیفی بود که در اعماق وجودم دفنش کرده بودم. در آن لحظه‌ی ناامیدی، به یاد مشاوره افتادم که سال‌ها قبل با او ملاقات کرده بودم. با خودم گفتم شاید یک درصد احتمالش باشد بتوانم این راز را با او در میان بگذارم. به این نتیجه رسیدم که قبل از خودکشی، این راز را با او در میان بگذارم، چون شاید یک درصد احتمال داشته باشد کمکی از دستش بریاید. با او تماس گرفتم و قرار ملاقات گذاشتم.

وقتی با او ملاقات کردم، به آخر خط رسیده بودم و انگار دیگر چیزی نداشتم که از دست بدهم. بنابراین، کل ماجرا را تعریف کردم. اولین باری بود که ماجرا را با صدای بلند می‌شنیدم و خیلی ترسناک و رنج‌آور بود. او از جایش برخاست، سمتم آمد و مرا صمیمانه در آغوش گرفت. گفت افراد زیادی شبیه به من هستند و نام مشکل ما اعتیاد جنسی است. او مرا به مشاور دیگری ارجاع داد که تخصصش اعتیاد جنسی بود. آن مشاور مرا به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) معرفی کرد. برخی از مردم فقط چون می‌خواهند بفهمند آیا واقعا اعتیاد جنسی دارند یا خیر، در چند جلسه‌ی اول شرکت می‌کنند. اما من از آن قبیل افراد نبودم. از همان ابتدا که شخصی داشت داستان زندگی‌اش را در جلسه تعریف می‌کرد، فهمیدم که جای درستی آمده‌ام. احساس راحتی می‌کردم. وقتی فهمیدم فقط من نیستم که از این مشکل رنج می‌برم،

خیلی خیالم راحت شد. حتی از اینکه این همه سال این راز را مخفی نگاه داشته بودم، خیلی از دست خودم عصبانی شدم، چون می‌دیدم مشکل‌م راه‌چاره دارد و افرادی هستند که مرا درک می‌کنند.

با کمک معتادان جنسی گمنام (SAA) و اعضای آن و خداوند متعال، موفق شدم از موردجویی جنسی و واکنش شهوانی دست بکشم. توانستم شرم و ندامتی را که تا آن لحظه بخش بزرگی از زندگی‌ام شده بود، از بین ببرم. توانستم خودم را به‌عنوان یک انسان با تمایل جنسی خاص ببینم، نه اینکه تمایل جنسی‌ام را به‌عنوان راز کوچک و کثیف مخفی کنم. نمی‌توانم بگویم تمام و کمال بهبود یافته‌ام. چند بار در طول مسیر دچار لغزش شدم. بزرگترین لغزش زمانی بود که اینترنت خیلی باب شده بود و فهمیدم چطور در این بزرگراه الکترونیک گشت بزنم. اما این روزها حال و روزم خوب است و زندگی‌ام در کل خیلی بهتر از روزی شده است که به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) قدم گذاشتم.

بزرگترین موهبت انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) به من صداقت بود. این روزها دیگر در دو دنیای جداگانه زندگی نمی‌کنم. رفته‌رفته موفق شده‌ام آن دو دنیا را با هم یکی کنم. توانسته‌ام از دروغ و فریب دست بکشم. لازم نیست کارهایم را لاپوشانی کنم یا به مغزم فشار بیاورم کدام داستان دروغین را به چه کسی گفته‌ام. بهبودی‌ام آزادی به من داده است که هرگز در باورم نمی‌گنجید.

موهبت دیگر ترک اعتیاد جنسی‌ام و حضور در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) این است که به من فرصت داده تمایل جنسی‌ام را کاوش کنم. در تمام عمرم این خیال پردازی را داشته‌ام، اما هرگز به خودم فرصت ندادم گرایش جنسی‌ام را زیرسوال ببرم. در دوران بهبود، بدون واکنش شهوانی، موفق شدم آن احساسات را کاوش کنم. توانستم بدون عصبانیت کلماتی نظیر «دوجنس‌گرا» و «همجنس‌گرا» را استفاده کنم. بالاخره فهمیدم که همجنس‌گرا هستم. هفت سال از یازده سالی که ازدواج کرده‌ام را صرف زوج‌درمانی کرده‌ام و سعی کرده‌ام مشکلات مرموز زیادی را حل کنم. حقیقت این است که اینها مسائل واقعی و مرموزی نبودند. مرد همجنس‌گرایی بودم که سعی می‌کردم زندگی درونی‌ام هرگز با رفتارها و اعمال بیرونی‌ام همخوانی نداشته باشد. آن تضاد داشت مرا نابود می‌کرد و باید از شرش خلاص می‌شدم. به سراغ زن و بچه‌هایم رفتم. من و همسرم بالاخره از هم جدا شدیم و طلاق گرفتیم.

درست مانند یک نوجوان، به شناخت و آگاهی جدیدی دست یافته‌ام. حتی بعد از واکنش شهوانی‌ام در تمام آن سال‌ها، واقعا نمی‌دانستم بودن با یک مرد چگونه است. بله، وقتی به استراحتگاه‌ها می‌رفتم، قبل از رابطه با مردها، حدوداً ده دقیقه زانو می‌زدم و در همان حالت می‌ماندم. اما این کار هم اصلاً یادم نداد چطور با مردها صمیمی شوم. بوسیدن، بغل کردن،

نوازش کردن، لمس کردن، بیان کردن خواسته‌ام و سهمیم شدن کامل خودم با مردی دیگر را کامل یاد گرفته بودم. اولین بار بود احساس کامل بودن داشتم.

عرضم به خدمتتان که هشت سال از ترک اعتیاد جنسی‌ام می‌گذرد و این روزها بیشتر از همیشه در زندگی‌ام شادم. هنوز، کشمکش‌های شخصی دارم. همه چیز همیشه مطابق میلم پیش نمی‌رود. اما این روزها، یک زندگی صادقانه دارم و درون و بیرونم یکیست. بهبودی‌ام و دوستی با مردان و زنان انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) بهترین هدیه‌ی قابل‌تصور، یعنی زندگی‌ام، را به من ارزانی داشته است!

16. در دیگری باز می شود

وقتی به جایی که از آن آمده ام می اندیشم، چاره ای ندارم جز اینکه احساس آرامش کنم. با این حال، هنوز هم ابرهای طوفانی در اقیانوس آرام ذهنم وجود دارند و خبر از طوفان قریب الوقوعی را می دهند. نوزاد شش ماهه ام را بغل کرده ام و متحیرم که چقدر زود بزرگ شد و تغییر کرد. اعتیادم از کجا شروع شد؟ آیا در ژن هایم بود یا دوران کودکی مملو از تعرض و سوء رفتار علتش بود؟ نوزادم دارد راه های سالم آرام کردن خودش را یاد می گیرد. سعی می کنیم به او فرصت دهیم خودش بتواند خودش را بخواباند. مرز باریکی بین عشق و خفقان، استقلال و غفلت وجود دارد. اما من به عنوان عضو در حال بهبود انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، می توانم در مسیر درست قدم بردارم. بدون پرهیزکاری و بهبودی، طوفان درونم مرا نابود می کرد. میزان موفقیتی که در ترک اعتیادم و پرهیزکاری داشته ام کیفیت زندگی ام را مشخص می کند.

اعتیاد جنسی ام طی سال ها پیشروی کرد و از انگیزتگی جنسی شدیدی که هرازگاهی در موقعیت های نامناسب رخ می داد و همچنین از خودارضایی هفتگی به موردجویی جنسی، تعقیب زنان و دختران، فریب قربانیان و خودارضایی با خیالبافی و سواستی سه بار در روز تبدیل شد.

دوازده سالم که بود اولین تجربه ی جنسی ام رخ داد و موجب ترشح آدرنالین در مغزم شد. من و دوستم با خانواده هایمان به تعطیلات رفته بودیم و داشتیم در استخر هتل شنا می کردیم. با دختر سیزده ساله ای آشنا شدیم که به طرز جسورانه ای رفتارش با ما دوستانه بود. داخل استخر دنبال همدیگر افتادیم. ناگهان، دخترک لباس شنای مرا کشید. به محض اینکه این کار را کرد، من و دوستم حس کردیم دارد به ما نخ می دهد تا همین کار را با او بکنیم. وقتی یک سال بعدش خودارضایی را شروع کردم، به یاد این خاطره افتادم و این صحنه را آنطور که بیشترین لذت جنسی را به من بدهد، آب و تاب می دادم. فقط این را می دانستم که بازآفرینی آن صحنه در ذهنم در طول خودارضایی واقعا «تاثیرگذار» است.

تجربه ی تاثیرگذار دیگری دارم که نشان می دهد چطور بی توجهی به دیگران، سبک زندگی مخرب من شد. روز تماشای فیلم در کلاس آشپزی کلاس هفتم بود. چراغ ها را که خاموش کردند، به صندلی ام تکیه دادم و ضربه ای به پای دختر خجالتی که پشت سرم نشسته بود، زدم. به نظر می رسید متوجه نشده است یا اهمیت نمی دهد. دستم را روی زانویش گذاشتم و در همان حالت ماندم. او دست پاچه به نظر می رسید، اما واکنشی نشان نداد. در طول سی دقیقه ای که داشتیم فیلم می دیدیم، دستم روی پایش بود. قلبم در تمام آن مدت تند تند می زد، اما آن دختر اصلا دستم را پس نزد. ظاهرا

به قدری ترسیده بود که نمی توانست چیزی بگوید. این تجربه تا همیشه در ذهنم مانده است و بارها در خیال پردازی هایم به آن رجوع کرده ام. مسیری باز را در مغزم، بدنم و روحم ایجاد کردم که پذیرای رفتارهای جنسی نامناسب شده بود. من دارویی به نام اعتیاد جنسی را کشف کرده و یاد گرفته بودم از طریق واکنش شهوانی به آن دسترسی پیدا کنم.

داستان زیر را بازگو می کنم تا بگویم از کی تمایل پیدا کردم زندگی پنهانی حول روابط و تمایلات جنسی ام داشته باشم. وارد کلاس هفتم که شدم، پدرم اعتیاد شدیدی به الکل پیدا کرد و بیشتر روزهای هفته رفتارهای خشونت آمیز و خطرناکی از خودش نشان می داد. در آن شرایط عادیست هر پسر نوجوانی ترس ها و ناامنی هایی را احساس کند، اما در آن زمان جایی را نداشتم که بروم. خانه که پناهگاه امن بیشتر مردم است، اغلب ترسناک ترین مکان در دنیا بود که می توانستم در آن زندگی کنم. در نتیجه، معتقدم که ترس های عادی ام از معاشرت با جنس مخالف دوچندان شد. کل سال را در کلاس ششم دوست دختر داشتم. او زیباترین دختر مدرسه بود و من محبوب ترین و همه فن حریف ترین ورزشکار مدرسه بودم. با اعتماد به نفس و برون گرا بودم. در عالم خود احساس می کردم «آقازاده» هستم.

اما وقتی وارد کلاس هفتم شدم، همه چیز کاملاً تغییر کرد. درست همان زمان بود که اعتیاد پدرم به الکل و بیماری روانی و روحی اش به اوج خود رسید. از یک پسر یازده ساله ی برون گرا و با اعتماد به نفس به پسر دوازده ساله ی خجالتی، و ترسیده تبدیل شدم. دوست دخترم در تابستان رابطه اش را با من قطع کرد و من دانش آموز کلاس هفتمی تنهایی بودم که شکار خوب کلاس هشتمی های سوء استفاده گر شده بود. ترس، تنهایی و کمرویی همراهان همیشگی من بودند. بدتر از آن، به مونونوکلئوز¹ مبتلا شدم و انرژی بسیار کمی در طول سال داشتم. در همین زمان، شخصی به من گفت که دختر کلاس هشتمی بسیار زیبا و محبوبی از من خوشش می آید و او را در مراسم رقص با من روبه رو خواهد کرد. هم هیجان زده بودم و هم می ترسیدم. امیدوار بودم وقتی آنجا رسیدم جسارتش را داشته باشم از او بخواهم با من برقصد. وقتی به محل برگزاری مراسم رسیدیم، حتی جراتش را نداشتم وارد مراسم شوم و وقتی آن دختر را دیدم، یخ کردم. اصلاً قادر نبودم نگاهش کنم، چه رسد به اینکه از او تقاضای رقص کنم. آن شب اصلاً با او صحبت نکردم. فقط افسرده روی صندلی ام نشسته بودم، قدرت حرکت نداشتم. از یک دختر زیبا ترسیده بودم. وقتی از مراسم رقص بیرون آمدم، به خودم فحش می دادم و خودم را سرزنش می کردم که چرا اینقدر ضعیف و ترسو شده ام. تجربه ی دردناکی بود و موجب شد از روابط اجتماعی و جنسی سالم فاصله بگیرم.

شانزده سالم که شد، والدینم طلاق گرفتند. پدرم از خانه رفت و من آزاد شدم هر کاری دلم می‌خواهد، بکنم. دخترها را موقع استراحت ناهار یا از مهمانی یا از هر جای دیگری به خانه می‌آوردیم. بیشتر هدفم از رابطه‌ی جنسی با این دخترها ارضای نفسم بودم. هرگز از خودارضایی دست نکشیدم. چند سال بعد بین دبیرستان و فارغ‌التحصیلی‌ام از کالج، اعتیادم به الکل و مواد مخدر مسکن من شده بود و واکنش شهوانی‌ام را با جمله‌ی «همان کارهایی که همه‌ی پسرها می‌کنند» لاپوشانی می‌کردم. بعد از اینکه با حضور در برنامه‌ی دوازده قدم در سال 1987 اعتیادم به الکل را ترک کردم، اعتیاد جنسی‌ام به‌رغم همه‌ی تلاش‌هایی که صرف ترک اعتیاد کرده بودم، بیشتر شد. دقیقاً این اتفاق از زمانی افتاد که به رفتارهای دوران کودکی‌ام، که تبعات بسیار بدی داشت، روی آوردم.

تقریباً شش ماه از شروع کار مربی‌گری‌ام می‌گذشت که تصادفاً با در باز رختکن برخورد کردم. در اتاق مجاور لباس‌هایم را عوض می‌کردم. آنجا لباس مخصوص تدریس را عوض می‌کردم و لباس مربی‌گری را می‌پوشیدم. چندین ماه بود همین اتاق را استفاده می‌کردم، اما به دلایلی آن روز فرق می‌کرد. مجرد، تنها و کسل بودم. شاید واکنش شهوانی کمی هیجان وارد زندگی‌ام می‌کرد. روز ولنتاین سال 1989 بود. صدای پای دخترها را می‌شنیدم که وارد رختکن می‌شدند و درهای رختکن را به هم می‌کوبیدند. این ایده به ذهنم خطور کرد که در مشرف به محل تعویض لباس دخترها را باز کنم و یواشکی به داخل سرک بکشم. آن زمان، ایده‌ی درخشانی به نظر می‌رسید. الان می‌فهمم که مظهر دیوانگی بود. این دیوانگی تمام رویاهای شغلی‌ام را نابود می‌کرد.

بسیاری از معتادان جنسی با هجوم آدرنالین که در نتیجه‌ی انجام یک کار بسیار خطرناک که برای نخستین بار رخ می‌دهد، آشنا هستند. به نظرم حتی شخصی که اعتیاد جنسی ندارد شاید از روی کنجکاوی سرک بکشد. اما قضیه‌ی من فرق می‌کرد. آن نگاه دزدکی مرا به سمت رفتار بسیار مخاطره‌آمیز و ناقض ارزش‌هایم سوق داد. طی چند هفته‌ی بعد، وسط تمرین جیم می‌زدم تا دزدکی داخل رختکن دخترها را دید بزنم. از اینکه آشکارا وظایفم را نادیده گرفته بودم، احساس گناه می‌کردم. یادم می‌آید یک بار وقتی می‌خواستم دوباره از زیر کار در بروم، بهترین بازیکنم از من خواست توپ‌ها را به سمتش پرتاب کنم تا به آنها ضربه بزند. از اینکه چیزی مانع شده بود خیلی خوشحال بودم. واقعا از کار با این دختر لذت می‌بردم. بنابراین، می‌توانستم از آن رختکن و نگاه دزدکی فاصله بگیرم. گاهی می‌دیدم بازیکنان تیم شنا زیر دوش می‌روند و همین محرک اصلی من شده بود، چون می‌دانستم کاملاً لخت می‌شوند و در نتیجه بدنم شدیداً آدرنالین ترشح می‌کرد. در آخر، به‌قدری افسارگسیخته شدم که حتی برخی از بازیکنانم را به رختکن می‌فرستادم تا بتوانم دزدکی نگاهشان کنم.

می‌دانستم دارم از اعتمادشان سوءاستفاده می‌کنم، اما وقتی پای اعتیادم وسط می‌آمد، دیگر به چیزی اهمیت نمی‌دادم. یک روز، در چند قدمی رختکن شناگران داشتم دید می‌زدم، چند لحظه آنجا را ترک کردم تا به دستشویی بروم. وقتی برگشتم، کف محلی که تا همان چند دقیقه پیش آنجا بودم، خیس شده بود. شناگری آمده بود تا دوش‌ها را باز کند و فقط چون لحظاتی زودتر آنجا را ترک کرده بودم، شانس آوردم مرا ندید. کاش می‌شد بگویم این تجربه‌ای که نزدیک بود دستم را رو کند موجب شد از رفتارم دست بکشم، اما چنین نشد.

درب آن رختکن همان چیزی بود که کمکم کرد از این اعتیاد رها شوم. در آن زمان، سال‌ها بود اعتیادم را به الکل ترک کرده بودم و می‌دانستم که «ما فقط به‌اندازه‌ای که راز مخفی داریم، بیماریم». بنابراین، تمام کارهای خلافم را به راهنمایم گفتم. ابتدا با شنیدن حرف‌هایم متحیر شد و حتی حسادت کرد. اما وقتی ادامه دادم، سرنوشت بدی را پیش‌بینی کرد و سعی کرد وادارم کند قدم‌ها را انجام دهم تا بتوانم از این رفتار دست بکشم. سعیم را کردم و تا چند روز خوب بودم. اما در نهایت شکست خوردم. عاقبت، تصمیم گرفتم تمام کارهایم را در جلسه‌ی بسته مردان بازگو کنم. شخصی بعد از جلسه سراغم آمد و پیشنهاد کرد سه کار بکنم: حواسم باشد با چه کسی درد و دل می‌کنم، سعی کنم در آن دسته از جلسات دوازده قدم که با اعتیاد جنسی سروکار دارند، شرکت کنم و کلید در رختکن را دور بیندازم. پیشنهاد سومش قطعاً ایده‌ی خوبی بود. اما ابتدا فقط به تمام دلایلی که نباید آن کلید را دور بیندازم، فکر می‌کردم. بالاخره، وقتی رنج، پشیمانی و ترسم سر به فلک کشید، واقعا تصمیم گرفتم به توصیه‌هایش عمل کنم. راه دیگری برای تعویض لباس پیدا کردم و در جلسات انجمن دیگری که در مورد مقوله‌ی اعتیاد جنسی صحبت می‌کرد، شرکت کردم. واقعا به اهمیت آزاداندیشی پی بردم. وقتی افراد توصیه‌هایی به ما ارائه می‌کنند، بسیاری از ما سعی می‌کنیم با ذهن معتادمان، عمل نکردن به آن توصیه‌ها را توجیه کنیم. اصل آزاداندیشی از من می‌خواهد بادقت همه‌ی منابع را در نظر بگیرم و برخی از توصیه‌ها را اجرا کنم، حتی اگر دشوار به نظر برسند یا معتقد باشم تاثیرگذار نیستند. خدا را شاکرم که توانستم اصول دوازده قدم را حداقل تا حدی اجرا کنم و وارد برنامه‌ی معتادان جنسی گمنام (SAA) شوم و از در آن رختکن دور شوم.

عاقبت، در پی رفتار جنسی ناشایست در کلاس درس، اعتبار تدریسم را از دست دادم. در آن زمان می‌دانستم که به دردرس افتاده‌ام و از چند سال قابل وارد انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شده بودم. هر روز قبل و بعد از کار با راهنمایم، فعالیت‌های آن روزم را مرور می‌کردم. همچنین، با دوستانی صحبت می‌کردم که در تلاش بودند از اعتیاد جنسی

رها شوند. هر روز، پانزده دقیقه عبادت و مراقبه می‌کردم، ورزش می‌کردم و سعی می‌کردم زندگی سالم و معنوی داشته باشم.

به‌رغم همه‌ی این تلاش‌ها و آگاهی از تبعات کارهایم، نتوانستم از سوءاستفاده از دانشجویانم دست بکشم. آن روز، احساس می‌کردم حال خوب است، فقط حس مبهم تحریک شدن را داشتم. داشتم در کلاس درس قدم می‌زدم و نام دانشجویان را جهت شرکت در پروژه‌ای ثبت می‌کردم. یاد گرفته بودم که باید نزدیکی‌ام به دانشجویان و زاویه‌ی دیدم را تنظیم کنم، چون نگاه دزدکی به سینه‌های دختران تحریکم می‌کرد.

اینطور نبود که عمداً نام دانشجویان را بنویسم تا خودم را در این موقعیت قرار دهم. بلکه، نفهمیدم که دارم خودم را در موقعیت آسیب‌پذیری در رابطه با اعتیاد جنسی‌ام قرار می‌دهم. همچنین، در آن زمان هم نگران و هم عصبی بودم، چون اوضاع درس خوب پیش نمی‌رفت و برخی از دانشجویان مخالف تکالیف درسی بودند. وقتی رفتم تا نام دانشجویی که در ردیف دوم نشسته بود را بنویسم، کلیپ‌بورد را به او دادم و از آن زاویه‌ی بالا می‌توانستم سینه‌هایش را ببینم. می‌دانستم این رفتارم کاملاً در تضاد با حد و مرزها و پرهیزکاریست، اما وسوسه و شهوتم به‌قدری زیاد بود که نمی‌توانستم در برابرش مقاومت کنم. از تجربه‌ی گذشته‌ام می‌دانستم که نگاه هیزانه به دانشجویان بسیار خطرناک است و می‌تواند موجب رفتار بدتری شود. اما در آن زمان می‌توانستم خیلی راحت آن افکار عاقلانه را کنار بگذارم و به حجم بالای آدرنالینی توجه کنم که با واکنش شهوانی‌ام ترشح می‌شد.

این همان نوع جنونی است که از هر نوع منطق و درایتی سرپیچی می‌کند. شغلی داشتم که هشت سال از عمرم را صرف ساختنش کرده بودم. امنیت شغلی و همسر دوست‌داشتنی داشتم که تقریباً یک ماهه فرزند اولمان را باردار بود. اوضاع مالی‌مان روبه‌راه بود و هیچ مشکل آشکاری نداشتیم. باین‌حال، حاضر بودم همه‌ی اینها را با هیزی کردن بالای سر دانشجویی خراب کنم. در سایر بخش‌های زندگی‌ام، مسئول و حتی متفکر بودم. همه‌ی قبض‌هایم را به‌موقع پرداخت می‌کردم. تمام مالیات‌ها را پرداخت می‌کردم و آگاهانه می‌کوشیدم به اصل صداقت پایبند باشم. هرگز به همسر خیانت نکردم. داوطلب شدم به جامعه‌ام خدمت‌رسانی کنم و عمیقاً درگیر کمک به دانش‌آموزان «در معرض خطر» در مدرسه شدم و نکته‌ی مهم این بود که در بیشتر فعالیت‌هایم، مسئولیت‌پذیر و صادق بودم و شدیداً تمایل داشتم مفید باشم. باین‌حال، درگیر رفتاری شده بودم که بیشتر مردم مشکلی در کنترلش ندارند. همچنین، این رفتار مغایر با تمام تلاش‌های مثبتی بود که تاکنون انجام داده بودم.

در نتیجه‌ی اعمالم، با اتهام آزار جنسی مواجه شدم، هزاران دلار به وکلا پرداخت کردم، اعتبار تدریسم و فرصت شغلی عالی را از دست دادم. اکنون که یک سال از آن اتفاق می‌گذارد، یک سوم درآمد سابقم را بدون مستمری مرخصی‌های ضروری یا بیمه‌ی درمانی دریافت می‌کنم. اما این تبعات در مقایسه با آسیبی که به دیگران وارد کرده‌ام، ناچیز است. از قبل این تبعات را پیش‌بینی کرده بودم. به‌خوبی اعتیادم را می‌شناختم. باین‌حال، این شناخت مانع نشد از واکنش شهوانی دست بکشم.

متوجه شده‌ام که اعتیاد جنسی‌ام شدیداً قدرتمند است. نمی‌توانم سلامت عقلم را به خودم برگردانم. از این رو، بهبودی‌ام و زندگی‌ام به ترکیبی از تسلیم شدن، تلاش و بخشش بستگی دارد. خداوند راهنمایی مورد نیازم را به من ارائه می‌دهد. در تمام لحظات زندگی‌ام، نعمت‌های خداوند دور و برم بوده است. اگر بتوانم آرامتر پیش بروم و قلب و ذهنم را به‌اندازه‌ی کافی باز کنم، این نعمت‌ها را خواهم دید. به طرق بیشماری می‌توانم به موهبت‌های خداوند دسترسی پیدا کنم: تماس‌های تلفنی، ورزش، دعا از صمیم قلب، مراقبه و تعمق، برقراری ارتباط با مردم و طبیعت، گوش سپردن به آنچه در جلسات گفته می‌شود، تجربه کردن هیجانات، شرکت در درمان بلندمدت، رسیدگی به خودم از طریق دوش گرفتن، حمام کردن، روغن‌درمانی و استفاده از آب جاری، لباس پوشاندن به نوزادم، معاشرت با دوستان، در آغوش گرفتن همسر، نوازش گربه‌هایم و اجرای دوازده قدم با راهنماهایم. وقتی بتوانم از دید دیگران دنیا را ببینم، به خطاهایم اعتراف کنم، توصیه‌پذیر باشم یا آنچه از اول مال من نبوده را رها کنم، می‌توانم سلامت‌م را بازیابم. باید خطوط قرمز خودم را ایجاد کنم و تمرکز را روی ایجاد حد و مرزهایم بگذارم. تمرینات تنفسی کمکم می‌کند و سوسه جنسی‌ام را از دست بدهم. نوشتن ترازنامه خود افشاگرانه، خلاق و هدفمند کمک زیادی به من می‌کند. وقتی بتوانم به نواقصم توجه کنم، به جای اینکه فقط دیگران را مقصر بدانم یا رفتارهایم را توجیه کنم، اغلب می‌توانم سلامت ذهن و روحم را بازیابم. اینطور نیست که تمام تلاش‌هایی که صرف بهبودیم کرده‌ام، همه‌ی اقداماتی که در دوازده قدم و سنت‌ها و سایر جزوات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) ذکر شده است، به تنهایی در هر لحظه جواب بدهد. اگر می‌خواهم زندگی شادی به دور از وسواس واکنش شهوانی داشته باشم، باید دائماً تمام این اصول را اجرا کنم.

ابزارهای جدیدی یافته‌ام که مفید به نظر می‌رسند. می‌دانم که اگر قرار باشد برنامه‌ای کمکم کند، باید رویکردی چندوجهی داشته باشد: جسمی (بدنم)، ذهنی (تفکرم)، هیجانی (احساساتم)، روانی (روان من)، اجتماعی (روابط من) و معنوی، که معتقدم ترکیبی از همه‌ی موارد بالاست. به توصیه‌ی درمانگر، در حال حاضر داروهای ضدافسردگی مصرف

می‌کنم. هیچ تضمینی نیست که در صورت درمان افسردگی‌ام، از شر اعتیادم خلاص خواهم شد. اما چنانچه افسردگی‌ام درمان شود، مانع تبدیل خیلی از افکار و تصاویر ذهنی‌ام به ولع و جنون می‌شود. من در گروه‌درمانی مخصوص معتادان جنسی شرکت می‌کنم. راهنمای دیگری هم دارم. در حال حاضر، یکی از راهنماها را راهنمای معنوی و دیگری را دوست صمیمی‌ام می‌بینم. هفته‌ای یک بار با هم ناهار می‌خوریم. راهنمای دیگرم کمکم می‌کند با دقت قدم‌ها را انجام دهم. اکنون، در میانه‌ی قدم پنجم هستیم. دارم سعی می‌کنم عادت کنم هر روز از خدا بخواهم ترس‌هایم را از من دور کند. همچنین، سعی می‌کنم آنهایی که به من صدمه زده‌اند را آسیب‌دیده‌ی روحی ببینم. به نظرم چنین دیدی تاثیرگذار است.

با کمی ترس راهنمای دو معتاد جنسی در حال بهبود شده‌ام، چون پرهیزکاری مستمر خودم چندان قطعی نبوده است. دارم می‌کوشم تجربه، توانمندی‌ها و امیدم را به اشتراک گذارم و جزوات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را با هم بخوانیم تا از تجربیات آن استفاده کنیم.

امیدوارم داستان زندگی‌ام به بهبودی سایر معتادان جنسی کمک کند. به خاطر بهبودیم در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و کسب فرصت زندگی دوباره خدا را شاکرم.

17. پایانی بر انزوا

هفت سال پیش از حضور در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، دوازده قدم را انجام داده بودم. اعتراف کرده بودم که هیچ اراده‌ای در برابر الکل ندارم، تجربه‌ی معنوی داشتم و زندگی‌ام را به من برگردانده بودند. سه سال بعد، در کالجی در زادگاهم در انگلیس مشغول تحصیل شدم. آنجا بود که کارتون‌های پورن را در اینترنت کشف کردم. هر موقع فرصت می‌شد ساعت‌ها به تماشای این کارتونها می‌نشستم و هر چه محتوایشان غیرعادی و بدتر بود، بیشتر خوشم می‌آمد. یک سال بعد، به لندن نقل مکان کردم و در آپارتمان اشتراکی ساکن شدم که در آن کامپیوتری در اتاق جلویی قرار داشت. باآنکه مکان خصوصی نبود، شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌ماندم و پورنوگرافی را در اینترنت جستجو و تماشا می‌کردم.

وقتی به آمریکا مهاجرت کردم و آنجا آپارتمان و لپ‌تاپ شخصی خودم را داشتم، استفاده‌ام از اینترنت افسارگسیخته‌تر شد. آنجا به راحتی به انواع مختلف پورنوگرافی هاردکور^۱ دسترسی داشتم. همچنین، گروه‌های خبری اینترنتی را پیدا کردم که در آن محتوای آزارگر-آزارخواه و دگرجنس‌نماها و همچنین فروشگاه‌های جنسی و چت‌روم‌های سکس مجازی در دسترس بود. تمام شب را بیدار می‌ماندم، مجلات پورن نگاه می‌کنم، در سایت‌های پورن گشت می‌زدم و سکس مجازی انجام می‌دادم. همچنین، خودارضایی خودآزارگر، نظیر خودخفگی جنسی را امتحان کردم. وقتی سر کار می‌رفتم و یادم به تصاویری که دیده بودم و کارهایی که کرده بودم، می‌افتاد، احساس شرم می‌کردم. اما درعین حال، لحظه‌شماری می‌کردم به خانه برگردم و خودم را در اتاقم و آن دنیای خیالی‌ام محبوس کنم.

هنوز در جلسات مربوط به ترک اعتیادم به الکل شرکت می‌کردم و می‌کوشیدم دوازده قدم را انجام دهم، اما می‌دانستم که از نظر معنوی، جسمی و هیجانی دارم پسرفت می‌کنم. امیدوار بودم با دعا و اجرای برنامه، خداوند شهوتم را کم کند یا حداقل کمکم کند آن را از بین ببرم، چون شهوت را نقصان شخصیتی می‌دیدم. اما واکنش شهوانی‌ام روز به روز بدتر می‌شد و متوجه شدم که روز به روز محتوای بیشتری از پورنوگرافی را تماشا می‌کنم. اول هر هفته، به خودم قول می‌دادم که این هفته دیگر خودم را بیشتر کنترل خواهم کرد، اما آخر هفته می‌دیدم که زیر قولم زده‌ام.

^۱ . نشان دادن جزییات کامل حرکات در پورنوگرافی

عاقبت، راهنمایم گفت به قدری افسارگسیخته شده‌ام که نباید به انجمن الکلی‌های گمنام بسنده کنم و باید به دنبال درمان یا شرکت در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) باشم. در آن زمان به انگلیس برگشته بودم. همه‌ی جزوات و بیشتر نوارهای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را از وبسایتی خریداری کردم. متوجه شدم که باید اعتراف کنم به یک اندازه در برابر پورنوگرافی و سکس اینترنتی و الکل بی‌اراده‌ام.

شانس آوردم و به معتاد جنسی دیگری که خواهان ترک اعتیادش بود، معرفی شدم. جزوات را با او به اشتراک گذاشتم و خودمان گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) را راه انداختیم. خیلی زود، عضو سوم و چهارمی هم به ما ملحق شدند. از طریق گروه خانگی‌ام قدم‌ها و خدمات را انجام می‌دادم. همین امر موجب پاکی جنسی‌ام شد. از روزی که به ناتوانی و کنترل‌ناپذیری‌ام اعتراف کردم و مشکلم را به خداوند سپردم، از نظر جنسی پاک بوده‌ام. تقریباً دو سال گذشته است. استفاده‌ام از پورنوگرافی هاردکور کاملاً غیرارادی بود. اصلاً تصورش را نمی‌کردم بتوانم تنهایی در برابرش مقاومت کنم. بالاین‌حال، با اعتراف به اینکه هرگز قادر به مقاومت در برابر پورنوگرافی هاردکور نیستم و با استفاده از قدم‌ها، اکنون نداشتن واکنش شهوانی را کار راحتی می‌بینم. کار سختی نبوده است. واقعاً فاصله گرفتن از چنین وسواس شدیدی شگفت‌آور است و قدرت برنامه‌ی دوازده قدم را نشان می‌دهد.

از وقتی به پاکی جنسی دست یافته‌ام، تصورم از زنان هم تغییر یافته است. الان دیگر با زن‌ها قرار می‌گذارم و خودم را عضوی از دنیای نرمال زنان و مردان می‌بینم. دیگر احساس جدا بودن از دنیای خانواده و روابط نمی‌کنم. دیگر بابت آنچه که در اینترنت می‌بینم از خودم بدم نمی‌آید و دیگر از اینکه بخشی از دنیای جنسی نرمال باشم، شرمنده نیستم. بالاخره، با زنی آشنا شدم و رابطه‌ی عاشقانه‌ای را شروع کردیم که همچنان چیزهای بیشتری در مورد خودم یادم می‌دهد. می‌توانم دوباره از نظر معنوی، جنسی و به‌عنوان شریک زندگی رشد کنم. اکنون شادتر و متعادل‌تر از هر زمان دیگری هستم.

18. بسیاری از موانع ترقی

پدرم آخر هفته‌هایش را در گاراژش با ابزارهای برقی و یک شیشه ودکا می‌گذراند. او خیلی زیاد در مورد کارش غرولند می‌کرد. به نظرم دلیلش نوسانات خلقی و حملات خشمش بود. سریعاً، ترس بخش بزرگی از دوران کودکی‌ام شد. خیلی می‌ترسیدم پدرم عصبانی شود. همچنین، از هم‌کلاس‌هایم در مدرسه و از معلمانم می‌ترسیدم. از همه چیز و از خدا می‌ترسیدم. همه می‌گفتند تنها دلیل افسردگی‌ام «کمرویی‌ام» است. تنها چیزی که در مورد عشق می‌دانستم این بود که پدرم بر سر مادرم فریاد بزند و بخواهد او را کنترل کند. در خانواده‌ام، هرگز در مورد تمایلات جنسی صحبت نمی‌شد. قانون نانوشته‌ای در مورد نگاه نکردن به بدن برهنه، حتی نیمه برهنه‌ی، اعضای خانواده وجود داشت. باین‌حال، مادرم احساس می‌کرد باید دائماً اندام تناسلی من، برادر و خواهرم را بشوید و گهگاهی موقع خواب با نور چراغ قوه مقعدمان را واریسی می‌کرد تا ببیند انگل داریم یا نه.

به محض اینکه فرصتش پیش می‌آید، وارد دنیای خیالی‌ام می‌شدم و با پسرهای کلاس مهدکودکمان که از بازی با آنها می‌ترسیدم، بازی می‌کردم. وقتی آنها را به دوستان «خیالی‌ام» تبدیل می‌کردم، به وجد می‌آمدم. معتقد بودم به اندازه‌ی کافی شایسته‌ی بازی با آنها نیستم. همچنین، تلویزیون راه فرار خوبی شده بود. از آنجاکه احساس می‌کردم زشت و خجالتی‌ام و ارزش ندارم مردها به من توجه کنند، از کنترلی که در دنیای خیالی‌ام می‌توانستم داشته باشم، لذت می‌بردم.

یک روز در مدرسه متوجه شدم وقتی از طناب‌های سالن ورزشی‌مان بالا می‌روم، حس واقعاً خوبی دارم. وقتی طناب‌ها را پایین آوردند، فهمیدم می‌توانم با بالا رفتن از میله‌های بارفیکس در زمین بازی همان حس را پیدا کنم. بنابراین، هر وقت فرصتش پیش می‌آمد به زمین بازی یا سالن ورزشی می‌رفتم. خودارضایی را کشف کردم. تنها ارگاسم‌هایی که تاکنون تجربه کرده‌ام از طریق خوارضایی با میله یا در خواب بوده است. هیچ روش دیگری جواب نداد. بعدها، افکار تهاجمی رفته‌رفته وارد خیال پردازی‌هایم شد. بالا رفتن از طناب یا میله را با افکار اسارت و پرخاشگری در آمیختم. سعی می‌کردم بازی‌هایی که شامل اسارت و بردگی می‌شد با دوست دخترهایم انجام دهم.

در شانزده سالگی، اولین رویارویی جنسی‌ام را با مردی داشتم که 5 سال از من بزرگتر بود. هرگز ارتباطمان از معاشقه فراتر نرفت. همچنین، اولین بار او مرا مست کرد. آن زمان بود که به رابطه‌ی نزدیک بین سکس و الکل پی بردم. الکل همه‌ی سیستم‌های دفاعی‌ام را کنار می‌گذاشت و جرات و جسارت لازم را به من می‌داد تا دنبال مردها بیفتم. نمی‌دانستم

«عاشق شدن» به چه معناست. تصور می‌کردم عشق یعنی نشئه شوم. اگر با مردی آشنا می‌شدم که جذابیت کافی داشت، می‌توانست تخیلات جنسی‌ام را برآورده کند، دوست داشت مست کند و مایل بود خرجم کند، گزینه‌ی مناسبی برای عاشقی بود. از آنجاکه هیچ مردی با این خصوصیات نزدیکم نمی‌شد، عصبانیت‌م را سر خداوند خالی می‌کردم و او را مقصر می‌دانستم که فقط «انسان‌های بی‌عرضه» را سر راهم قرار می‌دهد.

تاوقتی در دانشگاه بودم، تقریباً تمام آخر هفته‌ها را در مشروب‌فروشی‌ها به دنبال غریبه‌ای بودم تا با او رابطه‌ی جنسی برقرار کنم. مهم نبود کجا رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کنم. معمولاً، در خانه‌ی شریک جنسی‌ام رابطه برقرار می‌کردیم. اما بعضی اوقات در ماشین یا در جنگل‌هایی که همان نزدیکی بود، سکس می‌کردیم. هرگز یادم نمی‌آید طرف مقابلم خواسته باشد هزینه‌ی اجاره‌ی اتاق هتلی را بپردازد. اگر به مشروب‌فروشی‌ها نمی‌رفتم، به مهمانی‌ها می‌رفتم یا به دیدار خواهرم در دانشگاهش می‌رفتم تا شریک جنسی مناسبی بیابم. مرکز تفریحی ورزشی مکان دیگری بود که در آنجا می‌توانستم شریک جنسی پیدا کنم. همچنین، در دانشگاه خودم، با یکی از اساتید واکنش شهوانی انجام دادم. فردای روزی که واکنش شهوانی داشتم، احساس شرم، گناه و بی‌ارزشی سراغم می‌آمد. اما روز بعدش دوباره آماده‌ی جستجوی شریک جنسی میشدم و با این خیال زندگی می‌کردم که بالاخره می‌توانم «مرد مناسبی» بیابم. بخشی از حال خوشی که از این تجارب بدست می‌آوردم ناشی از قدرت و حس کاذب عزت‌نفسی بود که از اغوا و جلب توجه بسیاری از مردان نشأت می‌گرفت. یادم می‌آمد جوانتر که بودم مرا طرد کرده بودند و تاحدودی با این کار جبران‌ش می‌کردم، اما صبح روز بعد دوباره احساس طردشدگی داشتم. در این زمان، خیال پردازی‌هایم شامل تجاوز هم می‌شد. اولویت‌های سادومازوخیستی من شرم‌آور بود. بنابراین، هرگز بی‌درنگ و کامل آن را درخواست نمی‌کردم. وقتی به مردی نگاه می‌کردم، فقط آن را یک شی می‌دیدم. هرگز مردها را موجودات معنوی نمی‌دیدم. اصلاً اهمیت نمی‌دادم چه احساسی دارند (باآنکه خودم تظاهر به داشتنش می‌کردم). از نظر من، همه‌شان موجودات خودخواهی بودند. هرآنچه در دانش ناتوان بودم، از آنها طلب می‌کردم.

هر از چند گاهی «دوست پسر» می‌گرفتم. با آن شخص بیش از یک شب قرار می‌گذاشتم. قرص‌ها و سیگارهای ضدبارداری مصرف می‌کردم تا همچنان لاغر باشم. همیشه دلم می‌خواست جذاب‌ترین زن در محافل اجتماعی‌ام باشم. حسادت بخشی از وسواس من بود. وسواس حسادت‌آمیزم نسبت به یکی از همکارانم ده سال طول کشید.

بعد از خوش‌گذرانی با یکی از دانشجویان دانشگاه خواهرم، مبتلا به بیماری آمیزشی شدم. این بیماری به برخی از عصب‌هایم صدمه زد و رابطه‌ی جنسی را دردناک کرد. سال‌ها عذاب کشیدم و صدها دلار خرج این دکتر و آن دکتر کردم

تا بیماری‌ام را درمان کنم. هیچ راه درمانی کارساز نبود. معتقد بودم بالاخره به خاطر گناهانم مجازات شده‌ام. قطعاً خداوند از من عصبانی بود. اما این طرزفکر و این واقعیت که هرگز یاد نگرفتم با پارتنرم به ارگاسم برسم، مرا از واکنش شهوانی بازداشت. متوجه شدم اگر بین آمیزش‌های جنسی‌ام کمی فاصله بیندازم، دردش آنقدرها هم غیر قابل تحمل نمی شد. دائماً فکر خودکشی به سرم می‌زد.

شروع به قرار گذاشتن با یکی از همکاران کردم و در نهایت با هم ازدواج کردیم. با هم مشروب می‌خوردیم و او هدایایی به من می‌داد. این کارش مرا تحت تاثیر قرار داد، اما در زندگی زناشویی‌مان از رابطه‌ی جنسی با او طفره می‌رفتم. نه فقط نتوانست توقعات غیرممکن مرا برآورده کند، درنهایت به مدت تقریباً 5 سال هیچگونه رابطه‌ی جنسی با من برقرار نکرد. از این فکر که به او خیانت کنم یا به رابطه‌مان پایان دهم وحشت داشتم، چون تصور می‌کردم سزاوار همان رفتار خواهم بود و خداوند مجازاتم خواهد کرد. هنوز امید داشتم بتوانم تغییرش دهم.

در پس همه‌ی اینها، معتقد بودم علت اصلی تمام بدبختی‌هایم خدای بی‌رحم، بی‌احساس و بدرفتار است. اما به لطف خدا، یک روز در نهایت سردرگمی و از سر استیصال خودم را تسلیم آن نیروی برتری (خداوند) کردم که آن زمان بی‌فایده و بی‌اثر می‌دیدم. جایی نداشتم بروم. اندکی بعد، به خودم آمدم و دیدم در جلسه‌ی دوازده قدم هستم. در نهایت، به ذهنم خطور کرد که شاید الکل مشکل اصلی‌ام باشد. مرتباً در جلسات دوازده قدم الکل‌های گمنام شرکت می‌کردم. ظاهراً فرصت بهبود زندگی زناشویی و زندگی جنسی‌ام مهیا شده بود. درست یک ماه بعد از ترک اعتیادم به الکل، دوباره حس کردم حال جسمی‌ام خوب است. اما چند ماه بعد، برادرم خودکشی کرد و من جنازه‌اش را پیدا کردم. مدت کوتاهی بعد از آن، من و شوهرم از هم جدا شدیم و طلاق گرفتیم. وسواس جنسی‌ام شکل جدیدی به خود گرفت. از آنجاکه برداشتم از نیروی برتر و خداوند را تغییر داده بودم، متقاعد شدم که اراده‌ی خدا این است که مرد درستی بیابم تا خیال پردازی‌هایم به حقیقت بپیوندد.

اعتیاد جنسی‌ام بعد از ملاقات با مردی در گروه مراقبه به اوج خود رسید. طولی نکشید که در آغوش گرفتن به معاشقه تبدیل شد، معاشقه به دخول انجامید و سپس او را به فروشگاه محصولات جنسی فرستادم تا یک سری ابزار جنسی بخرد. اتاق خوابش را به اتاق شکنجه‌ی جنسی تبدیل کردیم. خیال پردازی‌هایم بالاخره به واقعیت تبدیل شد. پارتنرم ظاهراً مشتاق بود هر کاری را امتحان کند. اینجا بود که وسواس جنسی‌ام کاملاً افسارم را به دست گرفت. الکل هرگز آن نشئه‌ای که سکس با این مرد به من می‌داد را نداد. هرگونه رابطه‌ای که با خدایم در ذهنم داشتم در آن لحظه از بین رفت. وسواس

جنسی دوباره خدای من شد. این همان چیزی بود که همیشه خواهانش بودم. تمایلم را به هر چیز دیگری از دست دادم. هر چیزی که بین من و «دارویم» قرار می‌گرفت، عصبانی‌ام می‌کرد. کارم رفته‌رفته به مشکل برخورد. غیرقابل تحمل شده بود. دائما بدگمانی حسادت‌آمیزی نسبت به پارتنرم داشتم و تصورم می‌کردم با زن دیگری رابطه دارد و وسواس پیدا کردم ثابت کنم به من خیانت می‌کند. بعد از اینکه شب را با او می‌گذراندم، صبح روز بعد ناراحت از اعتیادم سر کار می‌رفتم. همین حس ناراحتی به من فهماند که دارم به ته خط می‌رسم.

دوباره به جلسات برگشتم. قدم چهارم را با راهنمایی کار کردم که بوضوح اعتیاد جنسی‌ام را به من نشان داد. خودم را به برنامه متعهد کردم. راهنمایم خط قرمزی مشخص کرد که طی آن نباید تا یک سال با کسی قرار می‌گذاشتم و من به آن خط قرمز پایبند شدم. اما هنوز در مورد مردان خیال پردازی می‌کردم. به تدریج جنبه‌ای از مردها را دیدم که قبلا هرگز ندیده بودم و متوجه شدم بخشی از من نیازهای معنوی دارد که هرگز برآورده نشده است. بنابراین، بیشتر مجذوب عمق و صداقت افراد و نه ظاهر فیزیکی‌شان می‌شدم. نیازم به لاس‌زنی داشت از بین می‌رفت. انگار امیال فیزیکی و بیماری هیجانی که در طول زندگی تجربه کرده بودم میل عمیقم به ارتباط معنوی با مردم را تحت‌الشعاع قرار داده بود و موجب شده بود سریعاً با هر کسی آشنا می‌شوم رابطه‌ی جنسی با او برقرار کنم. وقتی اولین بار متوجه این موضوع شدم، غم عمیقی وجودم را فراگرفت. نه تنها نیازهای واقعی‌ام را انکار کرده بودم، فرصت شناخت خداوند را از خودم گرفته بودم. این شیوه‌ی جدید برقراری ارتباط با مردها اکنون می‌گذاشت خود واقعی‌شان را ببینم و دیگر آنها را اشیاء جنسی تلقی نکنم. از طریق این تجربه، اولین بار رابطه‌ی کاملاً جدیدی با خداوند و خودم برقرار کردم.

در این مقطع جدید از دوران بهبودیم، متوجه شدم که دیگر احساس تنهایی نمی‌کنم. زندگی‌ام پر بار و خوشایند شده بود. اما چرا هنوز خیال پردازی‌ها با من بودند؟ آنها همان حضور پررنگ قبل را در ذهنم داشتند. این خیال پردازی‌ها دائما روابط دوستی سالم و جدیدم را به خطر می‌انداختند. اولین لغزش‌هایم بعد از دو سال از بازگشتم به جلسات دوازده قدم رخ داد. با چهار دوست مذکر و اکنش شهوانی کردم. هر بار، لغزشم فقط با خوش‌گذرانی شروع می‌شد. چند نفر از دوستانم گفتند که باید به نیازهای جسمی‌ام احترام بگذارم و شاید معنی‌اش این است که به اندازه‌ی سالم هستم که رابطه‌ی جنسی برقرار کنم. هر چهار نفر از این دوستانم را بعد از تلاش در برقراری رابطه‌ی جنسی با آنها از دست دادم و احساس می‌کردم دوباره در دام تفکر وسواسی افتاده‌ام. اما خیال پردازی‌هایم کاهش نیافت. متوجه شدم که علاقه‌ام به ارتباط با خدا دارد محو می‌شود. احساس می‌کردم در خلاء هستم.

تا مراسم شکرگزاری سال 1997، اصلاً به این فکر نکرده بودم که از برنامه‌ی ترک اعتیاد جنسی کمک بگیرم. دوستی پیشنهاد کرد که فقط به رابطه‌ی جنسی بیشتری نیاز دارم، اما به‌نوعی می‌دانستم که فقط باید با معتاد جنسی دیگری صحبت کنم. برخی از برنامه‌های دوازده قدم اعتیاد جنسی به گوشم خورده بود و تصمیم گرفتم در یکی از این برنامه‌ها شرکت کنم. وقتی در اولین جلسه‌ی معتادان جنسی گمنام (SAA) حضور پیدا کردم، آن حس امیدواری فوق‌العاده دوباره به سراغم آمد. آنجا افرادی حضور داشتند که دقیقاً افکار مرا به زبان می‌آوردند، با همان شیاطینی که من درگیرشان بودم، گلاویز بودند و کاملاً یاس و ناامیدی مرا درک می‌کردند. هیچکدام از اعضای آن گروه مرا متقاعد نکردند که باید رابطه‌ی جنسی داشته باشم. درمقابل، به من توصیه کردند آن رفتار خط قرمزی که موجب پرهیزکاری‌ام می‌شد را تعیین کنم. می‌دانستم که این خط قرمز را نیروی برتر (خداوند) به من نشان خواهد داد. خداوند نشانم داد که باید به خط قرمز پرهیزکاری پایبند باشم و هیچگونه خودارضایی انجام ندهم. باید همچنان دوازده قدم را انجام می‌دادم و همچنان مجرد می‌ماندم تا بتوانم سالمتر با مردم ارتباط برقرار کنم.

چند ماه بعد از شرکت در برنامه، به ایالت دیگری نقل‌مکان کردم و شرکت در جلسات معتادان جنسی گمنام (SAA) را شروع کردم. درحال حاضر، گروه خانگی و یک راهنما دارم که مرا روی انجام دقیق قدم‌ها متمرکز نگاه می‌دارد. چند سال است دیگر از خط قرمز واکنش شهوانی‌ام رد نشده‌ام. گهگاهی خیال پردازی آزارم می‌دهد، اما طی سال‌ها رفته‌رفته کاهش یافته است. با کمک برنامه، دیگر به آنها توجه نمی‌کنم.

در تمام سال‌های ترک اعتیاد جنسی و بهبودم، موانع زیادی بر سر راه ترقی‌ام وجود داشته‌اند. برخی از اپیزودهای افسردگی باز فکر خودکشی را به ذهنم آورد. یکی از این مواقع موجب شد چند هفته در بیمارستان روانی بستری شوم. چند سال بعد از اینکه پدرم اعتیادش را ترک کرد، سکتی مغزی کرد. درس عبرت زیادی از پدرم در کشمکش‌هایش یاد گرفته‌ام و شاهد معجزه‌های واقعی بوده‌ام. قبل از فوت پدرم، هر دویمان توانستیم جبران خسارت کنیم. متوجه شده‌ام که شناختم از خداوند، به‌عنوان نیروی برترم، خیلی افزایش یافته است. دلیلش این است که از رنج‌هایم خیلی درس گرفته‌ام. رابطه‌ام با خداوند و با خودم نسبت به رابطه‌ام با دیگران در اولویت است. اما هر سه رابطه یکدیگر را تقویت می‌کنند.

این روزها، پرهیزکاری را انتخاب می‌کنم. در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، متوجه شده‌ام که می‌توانم مسیر معنوی‌ای را برگزینم که مناسب من است. در گذشته، اصلاً «حق انتخاب» نداشتم. باآنکه خداوند بالاخره جواب این دعای قدیمی را داد و اخیراً زمینه‌ی ازدواج مجددم را مهیا کرد و شخصی از من خواستگاری کرد، اولین بار بود توانستم انتخاب

سالمی در زندگی‌ام داشته باشم و بااحترام آن پیشنهاد ازدواج را رد کنم. ازدواج با خودم و با خداوند و صمیمیتی که در روابط دوستی با اعضای انجمن پیدا کرده‌ام، انتخاب من است. مسیر راحتی نبوده است. خیلی مهم است بفهمم چطور رابطه‌ی سالمی با خدا، خودم و اطرافیانم برقرار کنم. این شناخت به‌اندازه‌ی شناخت قبل از ازدواج اهمیت دارد. هنوز هم باید در حفظ پاکی جنسی‌ام بکوشم و دائماً از خداوند بخواهم در حفظ این پاکی یاری‌ام کند. کلید حفظ پاکی جنسی‌ام این است که دوازده قدم را تمام و کمال انجام دهم.

اغلب به درگاه خدا دعا می‌کنم نگذارد اعتیاد جنسی‌ام رابطه‌ی دوستی فوق‌العاده‌ام را نابود کند. رهایی از دام اعتیاد یعنی بخواهم هر زمان میل به لغزش پیدا کردم، آن را سرکوب کنم و خط قرمزهایی را تعیین کنم. شاید لازم باشد بقیه‌ی عمرم را صرف عدم لغزش کنم. واقعاً مصمم هستم دیگر در دام اعتیاد جنسی نیفتم. اگر در آینده در مسیر زندگی معنوی‌ام لازم شد رابطه‌ی جنسی برقرار کنم، آزادی‌عمل دارم. اما همیشه از خدا می‌خواهم آنچه مصلحتم است را سر راهم قرار دهد. سپس، به حس درونی‌ام رجوع می‌کنم تا ببینم دلم این رابطه را می‌خواهد یا نه. همچنین، متوجه شده‌ام که خدا سرزنش نمی‌کند و انتظار ندارد انسان کاملی باشم. سال‌هاست خداوند واقعاً بهترین دوستم شده است. به نظرم، خداوند فقط امیدوار است روز به روز اعتمادم به او بیشتر شود.

از انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) متشکرم که کمکم کرد بپذیرم یک معتاد جنسی هستم، دوستی و رفاقتی که نیاز داشتم را فراهم کرد و توجهم را به انجام قدم‌ها و حفظ پاکی جنسی‌ام معطوف کرد.

19. قدرت برتر

دلم نمی‌خواست به زبان بیاورم که مشکل دارم. دلم نمی‌خواست در جلسات شرکت کنم. به سکس تلفنی اعتیاد داشتم، اما مطمئن بودم مراجعه به روانشناس مشکلم را حل می‌کند. معتقد بودم مشکلم موضوعی شخصی است که باید در خفا برطرفش کنم. با برنامه‌های دوازده قدم آشنا بودم، چون شش سال قبل در انجمن معتادان به مواد مخدر شرکت کرده بودم و موفق شده بودم اعتیادم را به ماری‌جوآنا ترک کنم. اعتیاد به ماری‌جوآنا باحال و مد بود و می‌توانستم جلوی یک عده غریبه به اعتیادم به ماری‌جوآنا اعتراف کنم. اما سکس فرق داشت. جالب نبود در جمع بنشینم و در مورد عادات جنسی‌ام با غریبه‌ها حرف بزنم. معتقد بودم فقط باید با مشاور معتمدی که هزینه‌ی مشاوره دریافت کرده بود، صحبت کنم.

جلسات دوازده قدم به من انگیزه داد. سال‌هاست هرگز دچار لغزش نشده‌ام. از صداقت و خلوص واقع‌بینانه‌ی شرکت‌کننده‌ها در جلسات انجمن خوشم می‌آمد. دوستانی پیدا کردم و مشتاق بودم داستان زندگی‌ام را با آنها در میان بگذارم. همبستگی گروه خیلی کمکم کرد. قول‌هایی داده‌ام و از همان اولین جلسه، به قولم مبنی بر عدم مصرف مواد مخدر یا الکل عمل کرده‌ام. اعتیادم به ماری‌جوآنا از بین رفت. اما هرگز راهنما نگرفتم و هرگز قدم‌ها را انجام ندادم. موفق شدم بدون اجرای برنامه‌ای کاملاً معنوی اعتیادم به ماری‌جوآنا را ترک کنم. بعد از سال سوم، دیگر حوصله‌ام نشد در جلسات شرکت کنم.

سکس مقوله‌ی دیگری بود. انسان بالغی بودم و سکس از دهه‌ی 1970 معضل من شده بود، یعنی دقیقاً از همان روزی که با همسر در مورد ازدواج اشتراکی صحبت کردم. من و همسر توافق کردیم که می‌توانیم با دیگران قرار بگذاریم و حتی رابطه‌ی نامشروع داشته باشیم. باآنکه رابطه‌ی جنسی من و همسر همیشه یکی از قوی‌ترین و هیجان‌انگیزترین جنبه‌های زندگی زناشویی‌مان بوده است، احساس می‌کردم راضی‌ام نمی‌کند. آزادی همجنس‌گرایان متداول شده بود و دلم می‌خواست همجنس‌گرایی را امتحان کنم. افسارگسیخته شدم. پنج سال هم با مردها و هم با زنها رابطه‌ی جنسی داشتم. اصلاً به این واقعیت توجهی نداشتم که عمویم در نوجوانی‌ام به من تعرض کرده بود. در خلال این «ازدواج اشتراکی»، وقتی خودم به برادرزاده‌ی نوجوانم تعرض کردم، متوجه ارتباطش با گذشته‌ی خودم نشدم. حواسم نبود دارم خط قرمزها را نقض می‌کنم. داشتم رنج و سردرگمی که به برادرزاده‌ام وارد می‌کردم را، نادیده می‌گرفتم. دلم نمی‌خواست به تبعات فاجعه‌بار اعمالم فکر کنم. توجهم را از آسیبی که داشتم وارد می‌کردم، منحرف کردم.

در همین حین، روز به روز به تعداد رویارویی‌های جنسی بی‌بندوبارم افزوده می‌شد. فقط به لذت جسمی‌ام توجه داشتم و همین لذت راهنمایم شده بود. برخی شب‌ها، انگار کل شهر (عطر هوا، چراغ‌های مراسم برگزاری پارتی‌ها، رفتارهای افراد در کلوپ‌های شبانه) مرا به رویارویی جنسی فرامی‌خواند و نمی‌توانستم هیچ مقاومتی نشان دهم. باید آن لحظه به آنچه می‌خواستم می‌رسیدم. خواسته‌ام روز به روز بیشتر می‌شد. وقتی مشاورم به من هشدار داد که دیگر زیادی دارم ریسک می‌کنم و ریسک‌هایم خیلی خطرناک شده است، دارم آسیب جدی به دیگران وارد می‌کنم و در واقع در آستانه‌ی از دست دادن همسر و فرزندانم قرار دارم، تک‌تک کلماتش مرا وحشت‌زده و شوکه کرد. عهد کردم از تمام رویارویی‌های جنسی نامشروع دست بکشم.

به عهده‌م عمل کردم. در دهه‌ی 1980، دیگر رابطه‌ی جنسی خارج از ازدواج نداشتم. اما خودارضایی‌هایم بیشتر شده بود. مجلات پورن می‌خریدم. به خودم آمدم و دیدم همش در فکر و خیال رابطه‌ی جنسی با زنان و مردان هستم، باآنکه رابطه‌ی جنسی‌ام با همسر در کمال ناباوری خیلی خوب بود. الان که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم تقریباً محرک همه‌ی رویارویی‌های جنسی‌ام ماری‌جوانا بوده است. رابطه‌ی بین سکس و موادمخدر را دست کم گرفته بودم. از این‌رو، اصلاً به ذهنم خطور نکرد که شاید مصرف ماری‌جوانا علت اعتیاد جنسی‌ام باشد.

اواسط دهه‌ی 1980، آنقدر سردرگم بود که تصور می‌کردم روانکاوی شاید علت مشکلم را نشانم دهد یا حداقل کمک کند مصرف ماری‌جوانا را ترک کنم، که البته نه علت مشکلم را نشان داد و نه کمک کرد ماری‌جوانا را ترک کنم. چهار روز در هفته را با روانکاوم ملاقات می‌کردم. اغلب با او، که تحلیلگر سنتی پیرو مکتب فروید، بود مشاجره می‌کردم که چرا من باید روی کاناپه بنشینم و او باید روی صندلی پشت‌بلندش بنشیند و از بالا به من نگاه کند. داشتم رابطه‌ی طبقاتی که بین درمانگر و بیمار وجود داشت را زیرسوال می‌بردم. شک کرده بودم که اصلاً دارم به مشکلات واقعی‌ام می‌پردازم یا خیر. بعد از 15 ماه، از شرکت در جلسات درمانی انصراف دادم. اوایل دهه‌ی 1990، به این باور رسیدم که نمی‌توانم تنهایی ماری‌جوانا را ترک کنم. حتی باآنکه روز به روز کارم پیشرفت می‌کرد و زندگی زناشویی‌ام لطمه ندیده بود، احساس می‌کردم ماری‌جوانا هم دارد انرژی‌ام را می‌گیرد و هم بیش از حد محرک جنسی‌ام است. بعد از شرکت در جلسات، تاحدودی به حال و هوای معنوی برنامه‌ی دوازده قدم پی‌بردم، اما نتوانستم با آن ارتباط برقرار کنم. اعتیادم به ماری‌جوانا را ترک کردم و می‌پنداشتم همین کافیست. دیگر کاری با آن برنامه نداشتم. توجیه‌م این بود که عادات جنسی‌ام، خودارضایی افراطی و گرایش شدیدم به پورنوگرافی آنقدرها هم فاجعه نیست.

اواخر سال سومی که اعتیادم را به ماری‌جوانا ترک کرده بودم، با سکس تلفنی آشنا شدم. همیشه صدای مادرم از دوران کودکی‌ام در گوشم طنین‌انداز می‌شد که می‌گفت «اگر اعتیادت به یک چیز را سرکوب کنی، می‌بینی اعتیاد دیگری جوانه می‌زند». سکس تلفنی مانند آتشی شعله‌ور شد. امتیازاتی که سکس تلفنی داشت، نظیر گمنامی، دسترس‌پذیری و تنوعش، بیشتر مجذوبم کرد و افسارم را به دست گرفت. بی‌شک، سکس تلفنی «داروی برگزیده‌ی» من بود. باآنکه جذابیت بالای سکس تلفنی و مبالغه‌نگفتی که صرف زیاده‌روی در این سبک خوش‌گذرانی می‌کردم، مبهوتم کرده بود، آماده نبودم آن را نوعی اعتیاد ببینم. با خودم می‌گفتم فقط دارم اندکی در سکس تلفنی زیاده‌روی می‌کنم.

در حین سکس تلفنی با مردهایی که آن سوی خط بودند، خودارضایی می‌کردم. خیال پردازی‌ها و واکنش‌های شهوانی‌ام افراطی‌تر شده بودند. هرچه بیشتر سکس تلفنی انجام می‌دادم، بیشتر تشنه‌ی انجامش می‌شدم. رفته‌رفته داشت افسارم را به دست می‌گرفت. هر ساعت از روز که همسرم مرا در خانه تنها می‌گذاشت، سراغ تلفن می‌رفتم.

وقتی من و همسرم به درمانگر مراجعه کردیم، به مشکلم اعتراف کردم و گفتم که مایلیم با درمانگر مخصوص خودم به این مشکل رسیدگی کنم. آن درمانگر را یافتم و تا به امروز با او به درمانم ادامه داده‌ام. در مورد اعتیادم به سکس تلفنی به او گفتم. گفتم که چقدر همسرم عصبانیست، چقدر خودم از این کارم خشمگینم و چقدر این مسئله ذهنم را آشفته کرده است. گفتم که شخصی گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) که برنامه‌ی دوازده قدم را اجرا می‌کند، پیشنهاد کرده است، اما تمایلی به شرکت در آن ندارم. درمانگرم مخالفتی نکرد. او راضی بود به حرف‌هایم گوش دهد.

پروسه‌ی درمانم بیش از یک سال طول کشید. گفتگوهای ما همیشه در مورد سکس تلفنی بود. مدت کوتاهی مثلاً حدوداً دو یا سه هفته، می‌توانستم از سکس تلفنی دست بکشم. اما عاقبت دوباره روز از نو روزی از نو. اصلاً از این وضعیت راضی نبود. می‌دیدم حتی وقتی دلم نمی‌خواهد سکس تلفنی کنم، باز در حال سکس تلفنی هستم. رفتارم کاملاً بی‌اختیار و بی‌پروا شده بود. حتی، این فکر به ذهنم خطور کرد که با مردانی که سکس تلفنی دارم، ملاقات حضوری ترتیب دهم. زندگی‌ام کاملاً حول محور شهوتم می‌چرخید و ذهنم درگیر این سوال شده بود که اصلاً هویت جنسی‌ام چیست. آیا همجنس‌گرا، دوجنس‌گرا یا دگرجنس‌گرا هستم؟ و چطور می‌توانم از شر این سردرگمی و اشتباهات جنسی همیشگی خلاص شوم؟

من و درمانگرم در تلاش بودیم بفهمیم صدای درونم (وجدانم) چطور حس خودارزشی‌ام را تضعیف کرده است. رفته‌رفته یاد گرفتم آن صداها را از هم تفکیک کنم، آنها را شناسایی کنم، نقاب از چهره‌شان بردارم و ببینم چطور این پیام‌های منفی خودتخریبگر به تاروپود سیستم هیجانی‌ام نفوذ پیدا کرده‌اند. همچنان وظیفه دارم آن صداها را بی‌رحم را بشناسم. به‌رغم همه‌ی این درمان‌های خوب، اعتیادم از بین نرفت. سکس تلفنی به‌عنوان وسواس و منبع تعارض با شدت پیش می‌رفت. هم دوستش داشتم و هم از آن متنفر بودم. دلم می‌خواست از سکس تلفنی دست بکشم. اما نمی‌توانستم. هرازگاهی قولم را زیر پا می‌گذاشتم. خود عمل سکس تلفنی، فشار دادن شماره‌ها روی دستگاه تلفن، انتظار وصل شدن تماس، یافتن پارتنر ساختگی دیگر، مراسم بسیار جذابی بود که نمی‌توانستم در برابرش مقاومت کنم.

دائماً به درمانگرم می‌گفتم «سکس تلفنی موضوعی نیست که بخواهم جلوی غریبه‌ها در موردش حرف بزنم. می‌خواهم همین جا به آن رسیدگی کنم».

درمانگرم گذاشت راه خودم را بروم. اما یک روز گفت «رازداری فقط بیشتر به وسواس‌هایت دامن می‌زند». این جمله‌اش ذهنم را درگیر کرد. دلم نمی‌خواست به درستی و حکمت این جمله اعتراف کنم، اما حرف‌هایش از ذهنم بیرون نمی‌رفت. اعتیادم که در خفا متولد شده بود در خفا هم ادامه یافته بود. اعتراف به یک درمانگر تغییری در وضعیت اعتیادم ایجاد نمی‌کرد. همسرم تصور می‌کرد اعتیادم به سکس تلفنی را ترک کرده‌ام، اما اشتباه می‌کرد. بیرون از مطب درمانگرم، هیچکس نمی‌دانست چقدر علاقه‌ی وافرم به سکس تلفنی افسار روح و روانم را بدست گرفته بود.

توجیه‌هم این بود که تماس جسمی با هیچکسی جز خودم ندارم. بنابراین، به ایدز مبتلا نمی‌شوم. از پس هزینه‌های قبض تلفن برمی‌آیم. خیلی‌ها اعتیادهایی به‌مراتب بدتر از اعتیاد من دارند و به هیچکسی صدمه نمی‌زنم. توجیه آخرم خیال‌واهی بود، چون داشتم به خودم صدمه می‌زدم. وقتی به زندگی معنوی‌ام فکر می‌کردم، حس می‌کردم در باتلاقی گیر کرده‌ام و احساس خفگی داشتم. وقتی یادم به این دیالوگ یکی از فیلم‌ها می‌افتد «داریم پیشرفت می‌کنیم یا داریم پسرفت می‌کنیم؟»، هم خنده‌ام می‌گیرد و هم آه می‌کشم. می‌دانستم که هیچ پیشرفتی نداشته‌ام. می‌دانستم چه باید بکنم.

بالاین‌حال، قبل اینکه مصمم شوم اعتیادم را به سکس تلفنی ترک کنم، در روز یوم کیپور^۱، که مقدس‌ترین روز یهودی‌هاست و یهودیان این روز را به توبه از گناهان اختصاص داده‌اند، مشغول سکس تلفنی بودم. اما همسرم در کنیسه

^۱. روز بخشش، مهمترین جشن مذهبی یهودیان مقدس‌ترین روز در گاه‌شماری عبری است.

نشسته بود و مشغول عبادت بود. روز بعد با مرکز تلفن تماس گرفتم و شماره تلفن گروه‌های ترک اعتیاد جنسی را درخواست کردم. اولین شماره‌ای که به من دادند شماره‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) بود. همانطور که داشتم شماره را می‌گرفتم، به تمام دفعاتی که شماره‌ی پارتنرهای سکس تلفنی‌ام را می‌گرفتم، فکر کردم. روز بعد در جلسه شرکت کردم، عصبی و خشمگین بودم و هنوز کاملاً متقاعد نشده بودم که دل و جراتش را دارم وارد پروسه‌ی ترک اعتیاد شوم.

با وجود اینکه هنوز کاملاً راضی به این کار نبودم، دل به دریا زدم. در جلسه‌ی اول، به‌سختی آب دهانم را قورت دادم و اعلام کردم که یک معتاد جنسی هستم. نگران بودم که حاضران در جلسه شخصیت‌های ترسناک و کریه‌ی از بطن جامعه باشند. از اینکه می‌دیدم آنها درست شبیه خودم هستند هم خیلی تعجب کردم و هم خیلی دلگرم شدم. جلسه به آن بدی که تصور می‌کردم، نبود. چند روز بعد دوباره در جلسه شرکت کردم. بادقت بیشتری به صحبت‌های حضار در جلسه گوش کردم. از چیزهایی که می‌شنیدم خوشم آمد. صداقت افراد الهام‌بخش و شجاعانه بود. صداقتی که در آنها دیدم وادارم کرد حرف‌هایی را در جمع بزنم که هرگز به زبان نیاورده بودم. باز هم در جلساتشان شرکت کردم. داستان‌هایی که می‌شنیدم مرا متاثر کرد. درمانگرم معتقد بود به اعتیاد اصلی‌ام پی برده‌ام. با او موافق بودم.

وقتی اوایل ترک اعتیاد جنسی‌ام مجبور شدم چند سفر کاری بروم، شماره‌ی چند نفر از اعضای انجمن را گرفتم و وقتی در اتاق هتل تک و تنها بودم، با آنها تماس گرفتم و صحبت کردم. این تماس‌ها خیلی تاثیرگذار بود. واکنش شهوانی نشان ندادم. وقتی شناخت خوبی از مفهوم مدارهای 3 گانه پیدا کردم، تصمیم گرفتم نه فقط رابطه‌ی جنسی نامشروع، بلکه خودارضایی را در حلقه‌ی درونی‌ام قرار دهم. گذشته از این، سکس تلفنی، رفتاری که روح و روانم را خرد کرده بود، شکلی از خودارضایی بود. نمی‌خواستم به این بیماری میدان بدهم. دلم آرامش و رهایی از اعتیاد می‌خواست.

یک راهنما گرفتم. کار راحتی نبود. خوشم نمی‌آمد کسی اختیاردارم شود. بدم می‌آمد کسی به من امر و نهی کند. ترجیح می‌دادم فقط به من مشاوره دهند. دلم می‌خواست نقش زمامدار ارشد را بازی کنم. این واقعیت که راهنمایم از من کوچکتر بود، چالش‌برانگیز شد. اما او یکی از اولین کسانی بود که از من حمایت کرد، یکی از اولین کسانی بود که وقتی خارج از شهر بودم به او زنگ زدم، مجذوب جدیت و پایبندی‌اش به برنامه شدم. او خوش‌قلب و مشتاق و تشنه‌ی این بود هم خودش و هم دیگران از دام اعتیاد رها شوند. او سخاوتمندانه وقتش را صرف دیگران می‌کرد و در رویکردش جدی و سختگیر بود. ابتدا، در برابر راهنمایی‌هایش مقاومت می‌کردم. می‌خواستم خودم کنترل اوضاع را دست بگیرم. درست مانند بیشتر معتادان،

می‌خواستم خودم بر روند ترک اعتیادم کنترل داشته باشم و آن را هدایت کنم. همانطور که گفتم، او در مورد محاسن تسلیم شدن صحبت می‌کرد.

با خدا و با مفهوم پروردگار در ستیز بودم. اینها استدلال‌های قدیمی و کهنه‌ای بود، اما همین استدلال‌ها آزارم می‌داد و به روند حضورم در برنامه لطمه می‌زد. باین‌حال، باید روی این استدلال‌ها کار می‌کردم و آنها را در جلسه به زبان می‌آوردم. همچنین، باید در جلسات می‌گفتم که چه کاری با برادرزاده‌ام کرده‌ام. بعد از چند ماه، این استدلال‌ها رفته‌رفته ناپدید شدند. اعتراف کردم که زندگی معنوی‌ام آشفته‌بازاری کنترل‌ناپذیر بوده است. متوجه شدم قدرتی بالاتر از من باید مرا از زندان اعتیادم خلاص کند. بنابراین، تسلیم شدم. در تمام مدت، می‌کوشیدم اصل اساسی برنامه‌ام که پرهیزکاری بود را فراموش نکنم. تحت هیچ شرایطی نباید واکنش شهوانی نشان می‌دادم.

به تبعیت از توصیه‌های راهنمایم، تصمیم گرفتم باجدیت پیگیر رهایی‌ام از اعتیاد جنسی شوم. یک گروه بازخورد تشکیل دادم. خودم را به شرکت در جلسات مختلف عادت دادم. داستان زندگی‌ام را به اشتراک گذاشتم. تعهداتی دادم. با سایر معتادان تماس گرفتم و تشویقشان کردم به من زنگ بزنند. روابط دوستی ایجاد کردم. مراقبه و عبادت صبحگاهی را در برنامه خود قرار دادم. در کل، می‌کوشیدم طرح و هدف اصلی برنامه را درک کنم. درصدد بودم منبع الهام‌بخش برنامه را بشناسم.

معجزه‌وار وسواس جنسی‌ام رفته‌رفته از بین رفت. دیگر در حالت شهوت همیشگی قرار نداشتم. مسئله‌ی هویت جنسی‌ام دیگر سوال مهم و بحث‌برانگیزی نبود. صبورتر شدم و ارتباط عاطفی بیشتری با همسرم برقرار کردم. رابطه‌ی فیزیکی‌مان سالم‌تر و خوشایندتر شد. همسرم پذیرفت در گروه زوجها شرکت کند. تنها شرط عضویت در این گروه این است که یکی از زوجین خودش را معتاد جنسی بداند. حضور در این گروه همیشه راحت نبوده است. خشم و رنجش هنوز پابرجاست، اما این انجمن شفاف و صادقانه است و مهمتر از همه، هیچ رازی وجود ندارد. واقعا وقتی در اتاقی نشستهای که همسرت هم حضور دارد و به دیگران اعلام می‌کنی که من یک معتاد جنسی هستم، حس رهایی به تو دست می‌دهد. از نظر من، خیلی مهم است که همسرم، عشق زندگی‌ام، بخشی از فرایند ترک اعتیادم شده است.

همه‌ی ابزارهای برنامه موثر است. تقریبا هر روز با راهنمایم صحبت می‌کنم. ابتدا، مردد بودم نیاز شدیدی را به کمک نشان بدهم. اکنون، چندان نگران وجهه‌ام نیستم و بیشتر توجهم به پرهیزکاری‌ام معطوف است. به هر تعداد جلسه که دلم بخواهد، می‌روم. همچنین، اشتیاق و عشقم را به حضور در انجمن ابراز می‌کنم. شرکت در جلسات ارتباط عمیق و

رضایت بخشی با دیگران بوجود می آورد و ارتباطات هیجانی را به یاد می آورد که همیشه در سکس تلفنی دنبالش بودم، اما هرگز بدستش نیاوردم.

ترک اعتیادم را دقیقاً مترادف خود زندگی روزمره ام می بینم. گوش دادن به حرف های دیگران با حواس جمع، بخشی از پروسه ی ترک اعتیادم است. نوشتن این داستان بخشی از پروسه ی ترک اعتیادم است. وقتی در قعر باتلاق اعتیادم بودم، پرده ای کاملاً ذهنم را پوشانده بود. روحم دچار استیصال شده بود. پرهیزکاری موجب شده ذهن شفاف تر و قدری آرامش بدست آورم. آرامش کم کم کرده بفهمم واقعا چه می خواهم و به چه چیزی نیاز دارم. در دعا های صبحگاهی ام، از خداوند می خواهم مهربانی، نه دلهره و ترس، را راهنمایم قرار دهد. هفته ی گذشته، من و همسر م گیاهان همسان خریدیم و آنها را بیرون دفترم قرار دادیم. اول صبح، چشمانم به گیاهان می افتد. برگ های این گیاهان رو به آسمان است، انگار دست هایشان را رو به آسمان باز کرده اند. به این ترتیب، گیاهان نور خورشید را از منبع بالاتر جذب می کنند. آنها گرمایی که لازمه ی رشدشان است را دریافت می کنند. من به دنبال همان منبع، همان گرما، هستم.

20. تسلیم کردن دو چیز

اولین خاطره‌ام از واکنش شهوانی مربوط به شش سالگی‌ام است. یادم می‌آید داخل بطری‌ها ادرار می‌کردم و آنها را زیر خاک پشت خانه‌مان دفن می‌کردم. هشت سالم که بود وقتی داخل کمد لباس مادرم یا مادر بزرگم می‌رفتم و لباس زیرشان را لمس می‌کردم یا می‌بوییدم، حس لذت‌بخشی به من دست می‌داد. ده سالم که بود با پسر نوجوانی که ساکن خیابان روبه‌روی‌مان بود، واکنش شهوانی انجام دادم. فقط یک بار با هم واکنش شهوانی داشتیم، اما او دائماً می‌خواست با من واکنش شهوانی داشته باشد و من تا چند ماه از او می‌خواستم فقط دوستم باشد.

دوازده سالم که شد، اعتیاد جنسی‌ام اوج گرفت. فکرش را نمی‌کردم تشدید اعتیاد جنسی‌ام به اسباب‌کشی‌مان از خانه‌ی پدر بزرگم به خانه‌ی خودمان ربط داشته باشد. از پنجره‌ی اتاق خوابم بالا می‌رفتم، روی دیوار می‌ایستادم و سعی می‌کردم لباس عوض کردن زنان همسایه را تماشا کنم. وقتی سیزده سالم شد، به لبنیات‌فروشی محله‌مان می‌رفتم. دزدکی سراغ گاوها می‌رفتم و پستانشان را می‌کشیدم. کار خیلی لذت‌بخشی بود. در چهارده سالگی، دو صفحه‌ی وسط مجلات پورن را می‌کندم و به دیوار اتاقم می‌چسباندم. تا به امروز، هنوز نفهمیده‌ام چرا والدین اجازه‌ی چنین کاری را به من می‌دادند. اما یادم می‌آید در مدرسه به دردسر افتادم و مجازاتم این بود که باید تصاویر پورن را از روی دیوار اتاقم بکنم.

پانزده سالم که شد اولین رابطه‌ی جنسی‌ام را برقرار کردم. هنوز یادم می‌آید که ارگاسم ده دقیقه طول کشید. البته، اینطور نبود. تصور می‌کردم هدفم از زندگی را فهمیده‌ام. تا جایی پیش رفتم که سعی می‌کردم حتی‌الامکان با هر تعداد شریک جنسی که می‌توانم رابطه‌ی جنسی برقرار کنم. بیشتر به دنبال زنان ناخواستنی بودم، چون معتقد بودم زنان با ظاهر مناسب رابطه‌ی جنسی برقرار نخواهند کرد. از 15 تا 22 سالگی‌ام وسواس جنسی پیدا کردم. به دنبال زنانی بودم که مایل بودند با شرکای جنسی متعدد رابطه‌ی جنسی برقرار کنند و به همین منظور، حلقه‌ی دوستانم را دور هم جمع کردم. احساس می‌کردم با این کار شانس بیشتری دارم تا با چند شریک جنسی رابطه برقرار کنم. الان چیزهای زیادی در مورد عزت‌نفسم فهمیده‌ام و به نظرم آن زمان از عزت‌نفسم فاصله گرفته بودم. یادم می‌آید چند بار والدین خشمگین دخترانی که از من باردار شده بودند با پدرم تماس گرفتند. وقتی 20 سالم بود، به دلیل برهنه‌نمایی دستگیر شدم. مست و پاتیل در پارکینگ بودم، از ماشینم پیاده شدم، ادرار کردم و اندام تناسلی‌ام را به دخترهایی که توی ماشین بغلی نشسته بودند، نشان دادم.

در 21 سالگی، به جرم تجاوز به یک دختر بچه دستگیر شدم. آن دخترک حدودا 15 ساله بود. در همان برهه، یکی از شرکای جنسی نیمه‌ثابتم که پایه‌ی واکنش شهوانی‌ام بود، باردار شد. می‌خواستم خودم را از مخصمه نجات دهم. بنابراین، از او خواستم بچه را سقط کند. خب، اعتیاد جنسی‌ام باز به سمت او کشاند و او دوباره باردار شد. این بار احساس گناه‌م خیلی بیشتر شد. با هم ازدواج کردیم. با آنکه زندگی زناشویی خوبی نداشتیم، خدا را به خاطر حضورش در زندگی‌ام شاکرم، چون زندگی‌ام را نجات داد.

در این برهه، اعتیادم را به چیز دیگری تغییر دادم. وسواسم کار و پول شد. در 15 سال بعدی زندگی‌ام، فقط یک بار خارج از زندگی زناشویی‌ام واکنش شهوانی داشتم. باین حال، حاضر بودم از ارزش‌ها، عزت‌نفس و شرافتم بگذرم تا با همسرم رابطه‌ی جنسی داشته باشم. در دوران ازدواجم خیلی کنترلگر و ظالم بودم. خدا همسر سابقم را خوشبخت کند. تنها قدرت او سکس بود. بنابراین، درگیری من و همسرم جنگ قدرت با هنجار بود.

در آن مقطع، خانواده‌ام رفته‌رفته از هم پاشید و دوباره درد و رنجم داشت برمی‌گشت. با آنکه مصرف الکل همیشه در پس‌زمینه‌ی زندگی‌ام وجود داشت، در آن برهه اعتیادم به الکل شدیدتر شد. (به لطف خدا و دوازده قدم، الان پاکم). کار زیاد مرا از پا درآورد. مصرف مشروبات الکلی را کافی نمی‌دیدم. بنابراین، با اولین تن فروش رابطه‌ی جنسی برقرار کردم. واقعا حال خوشی داشتم. بالاخره آزاد شده بودم. دیگر مجبور نبودم به خاطر سکس، درگیر جنگ قدرت با همسرم شوم. طی شش ماه، دو بار در هفته واکنش شهوانی داشتم. طی یک سال بعد، واکنش شهوانی‌ام چهار بار در هفته شد.

این روند 5 سال طول کشید. دو سال آخرش را هر روز واکنش شهوانی داشتم. با بیش از 400 تن فروش خیابانی رابطه‌ی جنسی محافظت‌نشده برقرار کردم. بیشتر این روابط جنسی را در ماشینم و گهگاهی در متل انجام می‌دادم، اما همیشه با موردجویی جنسی همراه بود.

برخی از تبعات واکنش شهوانی‌ام این بود که دو بار در حین تعقیب تن فروش‌ها، ماشینم خراب شد، ده بار شپش تناسلی گرفتم، دوبار به سوزاک مبتلا شدم و یک بار هم کلایمیدیا گرفتم. یادم می‌آید شپش‌های تناسلی را به همسرم منتقل کردم و او را متقاعد کردم که تقصیر او بوده است. وقتی سوزاک را به او منتقل کردم، وانمود کردم عفونت خفیفی است. با متخصص زنان تماس گرفتم و به او قول دادم اگر فقط همین یک بار را مرا لو ندهد، دست از کارهایم می‌کشم. او به‌نوعی لاپوشانی کرد.

وقتی کلایمیدیا را به او منتقل کردم، دستم رو شد. اعتراف کردم با چندین تن فروش رابطه‌ی جنسی داشته‌ام. زندگی زناشویی‌ام همان جا به پایان رسید. با این کارهایم، هم زندگی زناشویی و هم ارتباطم را با فرزندانم از دست دادم. سپس، طلاق گرفتم. زیان مالی سرسام‌آوری را متحمل شدم.

وسواس جنسی‌ام ادامه داشت. تمام این اتفاقات فقط خلل کوچکی در واکنش شهوانی‌ام ایجاد کرده بود. تمام تلاشم را می‌کردم تا واکنش شهوانی‌ام را کنترل کنم و حتی الامکان کم انجامش بدهم. برخی از تلاش‌هایم عبارت بود از: با خودم عهد بستم اعتیادم را ترک کنم، فقط آخر هفته‌ها واکنش شهوانی داشته باشم، فقط سه‌شنبه‌ها و پنج‌شنبه‌ها واکنش شهوانی داشته باشم، فقط با تن فروشانی که سینه‌های بزرگی دارند، واکنش شهوانی داشته باشم، فقط با تن فروشان بلوند واکنش شهوانی داشته باشم و غیره.

هیچ کدام از این تلاش‌هایم فایده نداشت. به درمانگری مراجعه کردم. قبل از رفتن به جلسه واکنش شهوانی انجام می‌دادم. گاهی هم بعد از جلسه واکنش شهوانی داشتم. این وضعیت تا یک ماه ادامه داشت. با برنامه‌ی دوازده قدم دیگری که با اعتیاد جنسی سروکار داشت، تماس گرفتم و در چند جلسه‌شان شرکت کردم. می‌دانستم برنامه‌شان تاثیری بر اعتیاد من ندارد.

تصور می‌کردم فاتحه‌ام خوانده است. یک روز از جایم بلند شدم و حس کردم قوی و مصمم هستم دیگر آن روز واکنش شهوانی نداشته باشم. همان روز بیداری معنوی‌ام رخ داد. ساعت 5 بعد از ظهر، دوباره به خانه برگشتم و متوجه شدم باز هم کارهای سابقم را تکرار کرده‌ام. زیر دوش رفتم. دلم می‌خواست با برس سیمی یک لایه از پوستم را از بدنم جدا کنم. با گریه از زیر دوش خارج شدم. روی زانوهایم افتادم و تنها دعایی که به ذهنم می‌رسید را با صدای بلند به زبان آوردم. گفتم «خدایا کمک کن».

همان موقع اتفاق خیلی خاصی نیفتاد. حدوداً یک هفته بعد پس از جلسه‌ی دوازده قدم، با دوستم به کافی‌شاپ رفتیم. او را در جریان تمام کارهایم قرار دادم. او هم به من گفت که چه کارهایی کرده است و توضیح داد که یک عده آن سمت شهر هستند که خودشان را معتاد جنسی می‌نامند و اگر مایل باشم با آنها ارتباط برقرار کنم، همراهی‌ام خواهد کرد. هفته‌ی بعدش، با او تماس گرفتم و با هم سراغ همان‌هایی رفتیم که خودشان را معتاد جنسی می‌نامیدند.

الان 6 سال است که با این بر و بچه‌ها ارتباط دارم. به لطف خدای مهربان و گروه انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، چهار سال و نیم است که هیچ‌گونه واکنش شهوانی در مدار درونی‌ام نداشته‌ام. واقعا به چشم معجزه به آن نگاه می‌کنم.

به جرات می گویم که زندگی ام را مدیون انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) هستم. وقتی نخستین بار وارد انجمن شدم، درمانده بودم. می دانستم قرار است بر اثر ابتلا به ایدز بمیرم. یک سال و نیم اول خیلی سخت گذشت. هفت ماه اول به نظر نمی رسید بیش از چند روز پاک بمانم. خداوند لطفش را شامل حالم کرد و توانستم هشت ماه پاک بمانم. سپس، دچار لغزش شدم که سه ماه طول کشید. به دلیل احساس شرم، حقارت و غرورم، اصلاً نمی توانستم تصور کنم دوباره به جلسات برگردم. خدا را شاکرم که در 9 ژوئن سال 1989، به برنامه بازگشتم. دوباره در 10 ژوئن دچار لغزش شدم. در 11 ژوئن به جلسات برگشتم و تا به امروز پاک بوده ام.

در همان برهه بود که بزرگترین و مهمترین کشف زندگی ام را انجام دادم. فهمیدم که اگر صبح که از خواب برمی خیزیم از خدا بخواهم کمک کند پاک بمانم، اواسط روز با معتاد جنسی دیگری تلفنی حرف بزنم و شب در جلسه ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت کنم، آن روز واکنش شهوانی نخواهم داشت. خداوند به من اراده داد این روند را بیش از یک سال ادامه دهم. اکنون این برنامه ریزی به روال زندگی ام تبدیل شده است.

پرهیزکاری ام مستلزم این است که دو چیز را تسلیم کنم. بیماری ام را به خدا بسپارم و خودم را تسلیم انجمن معتادان جنسی کنم. الان، معامله ی ساده ای با خدا انجام داده ام. او حواسش هست پرهیزکار بمانم، من حواسم هست در جلسات شرکت کنم، تماس تلفنی با اعضای انجمن برقرار کنم و در صورت نیاز طلب کمک کنم.

یک جورایی، مدت های خیلی طولانی از قدرت اراده ام سوءاستفاده کرده بودم. هرگز نتوانستم خودم را وادار کنم از واکنش شهوانی دست بکشم. اما توانستم خودم را وادار به شرکت در جلسات دوازده قدم کنم، خودم را وادار کنم گوشی تلفن را بردارم و با اعضای انجمن حرف بزنم و از خدا کمک بطلبم.

تقریباً دو سال پیش بود که وسواسم به واکنش شهوانی از بین رفت. گمان نمی کنم همزمانی آن اتفاق با حضورم در قدم نهم اتفاقی بوده باشد. واقعا از دیدن نتایج اصول دوازده قدم در زندگی ام لذت می برم، چون هر چه بیشتر به این اصول پایبند باشم، زندگی ام به مراتب بهتر می شود.

رویاهایم دارند به حقیقت می پیوندند. اخیراً به منطقه ی ساحلی نقل مکان کرده ام. چند سالی می شود رویایم زندگی در منطقه ی ساحلی بوده است. قبل از آن، یک بار شانسش را پیدا کردم تنها زندگی کنم. تجربه ی فوق العاده ای بود. فرصت پیدا کردم آپارتمانم را از بیخ و بن مبله کنم. به خود واقعی ام نزدیک تر شده ام و در تلاشم محل زندگی ام مناسب باشد.

الان رابطه‌ی عاشقانه‌ای با زن فوق‌العاده‌ای دارم. هرگز تصورش را نمی‌کردم روزی زنی دوست‌داشتنی، بامحبت، با درک و فهم و حامی وارد زندگی‌ام شود. اصلاً نمی‌دانستم خودم هم چنین خصوصیتی را دارم و می‌توانم به شخص دیگری عرضه کنم. این روزها اینها داشته‌های من شده‌اند.

موهبت‌های زیادی در دوران ترک اعتیاد جنسی‌ام بدست آورده‌ام. هفته‌ای دو بار در جلسات شرکت می‌کنم و اوقات بسیار خوبی را آنجا می‌گذرانم. گاهی، حتی چیزی از سایر اعضا یاد می‌گیرم. شغلم را نیز تغییر داده‌ام. متوجه شدم حرفه‌ی قبلی‌ام با خلق و خوی من سازگار نیست. بنابراین، از آن کار بیرون آمدم. هنوز نمی‌دانم وقتی بزرگ شوم، چه می‌خواهم بکنم. اما به‌خوبی چشم به آینده دارم. این روزها، وفور نعمت را در زندگی‌ام می‌بینم. حتی پس‌اندازی در بانک قرار داده‌ام. انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) زندگی‌ام را نجات داد. تا ابد خدا را شاکرم. وقتی روز اول به انجمن قدم گذاشتم، هم از نظر جسمی و هم ذهنی مستاصل بودم و اعتیادم شدید بود. اگر این برنامه مرا از اعتیاد رها کرده است، پس می‌تواند دیگران را هم از دام اعتیاد نجات دهد. اگر دچار لغزش شدید، باز به انجمن برگردید. در پناه حق.

21. بیرون محوطه‌ی پارکینگ‌ها

اعتیاد جنسی‌ام دیر خودش را نشان داد. به محض اینکه اعتیادم شروع شد، خیلی سریع اوقات از دست‌رفته را جبران کردم. دوست ندارم خیلی در مورد والدینم و تربیتم حرف بزنم. فقط می‌گویم که در محله‌ی کارگرنشین در ساحل شرقی بزرگ شدم. مادرم یک زن الکلی فحاش و بدجنسی بود که اعتیادش به الکل روز به روز شدیدتر می‌شد و دست آخر جانش را هم گرفت. تا مقطعی من و مادرم رابطه‌ی صمیمانه‌ای داشتیم. اما از یک جایی به بعد اعتیادش به الکل ما را از هم دور کرد. در دوران کودکی و نوجوانی‌ام، پدر کارگرم چند بار شغلش را عوض کرد. او تقریباً هیچ‌وقت الکل مصرف نکرد. اما تندخو بود و زود از کوره در می‌رفت. همیشه از او می‌ترسیدم. بعدها که بزرگتر شدم، خیلی سعی کردم با نزدیک شدن به مردانی که شبیه به پدرم بودند، به‌نوعی محبت پدرم را جلب کنم.

واقعا دلم می‌خواست مردها به من توجه کنند. یادم می‌آید وقتی شش سالم بود، با خانواده‌ام به آبشار نیاگارا رفتیم. مردی که کنار من بالای آبشار ایستاده بود، سر صحبت را با من باز کرد. همان لحظه مادرم گفت مراقب باشم و خیلی به نرده‌ها نزدیک نشوم، چون ممکن است سقوط کنم. مرد کنار دستی گفت «اگر بیفتی من بلافاصله بعد از تو خودم را پایین می‌اندازم». واقعا آن نوع توجه از مرد مسن کاملاً عجیب بود و هنوز تا به امروز آن خاطره در ذهنم مانده است.

یکی از شادترین خاطرات دوران کودکی‌ام این بود که مردی که در آن سوی کوچه زندگی می‌کرد، زیر بال و پرم را گرفت. او شطرنج‌باز قهار بود و بعد از ظهر روزهای شنبه مرا با خودش به مسابقات شطرنج می‌برد. دلم می‌خواست صمیمیت فیزیکی بیشتری با او داشته باشم و خوشحال بودم مرد مسنی که مورد احترامم است و دوستش دارم، به من توجه دارد.

وقتی خردسال بودم، یاد گرفتم دزدکی به تبلیغات لباس زیر در کاتالوگ‌های فروشگاه‌های بزرگ نگاه کنم. در دوران دبیرستان، مدیر یکی از تیم‌های ورزشی مدرسه شدم و فوراً فهمیدم که در جایگاه مدیر، می‌توانم بازیکنان تیم را حین دوش گرفتن و به بهانه‌ی تحویل حوله به آنها دید بزنم. خیلی راحت می‌شد حوله‌ها را کناری قرار داد تا خودشان آنها را بردارند. مجذوب چند نفر از معلمان باشگاه شدم و همیشه دنبال بهانه‌ای بودم تا وارد دفتری که در آن لباس عوض می‌کردند و دوش می‌گرفتند، بشوم. هر زمان که یک یا چند نفرشان را برهنه می‌دیدم، احساس می‌کردم تلاش‌هایم به ثمر نشسته است.

در تمام سال‌های تحصیلم خیلی درون‌گرا بودم و چیز زیادی در مورد رابطه‌ی جنسی نمی‌دانستم. یک بار متهم به خودارضایی در حمام شدم. اما حقیقت این است که اصلاً نمی‌دانستم خودارضایی چیست یا چطور باید انجامش دهم. تا وقتی در سال 1969 وارد کالج شدم و صحبت‌های دوستانم را در مورد خودارضایی شنیدم، هیچ شناختی از آن نداشتم. حتی آن زمان باورم نمی‌شد یک درصد چیزهایی که هم‌خوابگاه‌هایم در مورد خودارضایی می‌گویند، درست باشد، چون خیلی شرم‌آور به نظر می‌رسید. سال سوم دانشگاه که بودم یک بار خودارضایی را امتحان کردم. بلافاصله، درگیرش شدم. از همان زمان خوابگاهم را عوض کردم و روزی چند بار روی تخت بالایی خودارضایی می‌کردم. هم‌اتاقی‌ام، که حتماً از خودارضایی‌هایم باخبر بود، هرگز کلمه‌ای در موردش حرف نزد. بنابراین، به این نتیجه رسیده بودم نه او و نه هیچکس دیگری در خوابگاه از کارهایم باخبر نیست.

در نهایت، کمی محتاط‌تر خودارضایی می‌کردم. اعتیادم به خودارضایی تا سال پنجم در دانشگاه تحصیلات تکمیلی، نیمه فعال بود و در همان برهه معلوم شد که همجنس‌گرا هستم. داشتم روی پایان‌نامه‌ام کار می‌کردم و برنامه‌ی کاملاً ساختارنیافته‌ای داشتم. فقط سه روز در هفته روزی دو ساعت تدریس می‌کردم. بنابراین، «تمام روز» وقتم را به پایان‌نامه‌ام اختصاص داده بودم و شب که می‌شد با خودم می‌گفتم پاداش تلاش روزانه‌ام این است شب‌ها به مشروب‌فروشی بروم. از آنجاکه ماشین نداشتم، رفت و آمدم به مشروب‌فروشی طول می‌کشید. بنابراین، اغلب زودتر از ساعت 4 صبح به خانه نمی‌رسیدم و حتی گاهی دیرتر از ساعت 4 برمی‌گشتم. این یعنی صبح‌ها خیلی دیر از خواب بیدار می‌شدم. بنابراین، آنقدرها که تصور می‌کردم روی پایان‌نامه‌ام کار نمی‌کردم.

به همین ترتیب، پایان‌نامه‌ام را به‌موقع تمام نکردم و کار تدریسم در دانشگاه خاتمه یافت. بنابراین، در کالج دیگری تمام‌وقت مشغول تدریس شدم. هنوز هم فقط باید سه روز در هفته کار می‌کردم. خیلی زود مکان‌های واکنش شهوانی‌ام را پیدا کردم. در همین مقطع بود که به‌طور نیمه‌منظم با مردها رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردم. پیاده به محل واکنش شهوانی که چند مایل آن طرف‌تر بود، می‌رفتم. مردی را انتخاب می‌کردم که بتواند با ماشینش مرا به خانه برگرداند. رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردیم و بعدش او باعجله از در بیرون می‌رفت. بسیاری از این مردها به همسرانشان گفته بودند می‌خواهند به فروشگاه مواد غذایی یا جاهایی از این قبیل بروند. بنابراین، به دلیل احساس شرم و عجله‌ای که داشتند، قبل یا بعد از رابطه‌ی جنسی، اصلاً خوش و بش نمی‌کردیم. همچنین، عصر روزهای یکشنبه و چهارشنبه به کلیسای محلی می‌رفتم. با

خانواده‌ای آشنا شده بودم که دنبال می‌آمدند و مرا با خودشان به کلیسا می‌برند. وقتی با آنها بودم، کارهای معمول خانواده را انجام می‌دادم. بنابراین، زندگی واقعا دوگانه‌ای داشتم.

شرم‌آورترین اتفاق همان سال، بعد از اینکه خودم ماشین خریدم، رخ داد. با ماشین به محل واکنش شهوانی‌ام رفتم و مردی را سوار کردم. از قضا، معلوم شد یکی از دانشجویان همان کالجی است که در آن تدریس می‌کنم. او از من خواست رابطه‌ی جنسی دهانی برقرار کنیم. از این کار امتناع کردم. اما به قدری احساس شرم کردم که انگار واقعا رابطه‌ی جنسی دهانی برقرار کرده بودم.

فقط یک سال در این کالج تدریس کردم. می‌شد مدت طولانی‌تری در آنجا تدریس کنم، چون فرصت‌های شغلی در آن دپارتمان وجود داشت و می‌توانستم در آنها مشغول به کار شوم. اما کسی از من نخواست در آن کالج بمانم. همیشه شک داشتم که دانشجویان مرا در حال رفت و آمد به بار محلی همجنس‌گرایان دیده باشند و به گوش رئیس کالج‌مان رسانده باشند، چون رئیس کالج‌مان کشیش گروه مذهبی محافظه‌کاران شهرمان هم بود.

پاییز سال 1979، به شهر محل دانشگاه تحصیلات تکمیلی‌ام بازگشتم. هنوز پایان‌نامه‌ام را تکمیل نکرده بودم. کار تمام‌وقتی پیدا کردم و عصرها بیشتر مشتاق بودم در بارها وقت بگذرانم تا اینکه روی پایان‌نامه‌ام کار کنم. بالاخره، شهر بسیار بزرگتری را در همان ایالت کشف کردم که فرصت‌های واکنش شهوانی در آنجا بیشتر مهیا بود. بنابراین، به آنجا نقل‌مکان کردم.

واکنش شهوانی‌ام و مصرف الکلم مدتی افزایش یافت. سپس، رفته‌رفته وارد فاز نیمه‌فعال شدم. به نقطه‌ای رسیدم که فقط هفته‌ای یک بار به مشروب‌فروشی می‌رفتم. بقیه‌ی اوقات منزوی شده بودم. روزها مشغول ضبط سریال‌های آبکی بودم و عصرها را صرف تماشایشان می‌کردم. احساس می‌کردم کاراکترهای این سریال‌ها دوستانم هستند و نیازی به دوست واقعی ندارم. در همین حال، زود متوجه شدم که اعتیادم دارد اوج می‌گیرد.

در دهه‌ی 1970، قبل از اینکه صاحب ماشین شوم، رادیوی باند شهروندان مدتی باب شده بود. از قرار معلوم هر ماشینی را می‌دید یکی از این رادیوها داشت. در سال 1985، وقتی رادیوی باند شهروندان را داخل ماشینم کار گذاشتم، بیشتر کامیون‌داران آن را استفاده می‌کردند.

اواسط سال 1986، آخر هفته از شهر خارج شدم تا از شهری که سابقا در آن زندگی می‌کردم، بازدید کنم. هنوز دوستان زیادی آنجا داشتم و گهگاهی با هم دیدار می‌کردیم. در حال برگشت به شهر خودم، رادیویم را روشن کردم. حدودا سی

مایل مانده بود به خانه برسم که صدای راننده کامیونی را شنیدم که داشت درخواست رابطه‌ی جنسی می‌داد. فوراً جوابش را دادم و قرار گذاشتیم در استراحتگاهی که در آنجا نشسته بود، همدیگر را ببینیم. اولین باری بود که داخل کابین کامیون بودم. راننده مرد کارگری بود که مرا «رفیق» صدا زد و با این کارش خیلی شهوتی‌ام کرد. احساس می‌کردم این مرد قبولم دارد. گذشته از این، همه‌ی عمرم آرزو داشتم مرد کارگر و عضلانی خواهانم باشد.

با هم رابطه‌ی جنسی برقرار کردیم و بقیه‌ی آن روز و کل روز بعدش غرق در آن اتفاق بودم. احساس می‌کردم بالاخره آنچه همیشه دنبالش بودم را یافته‌ام. رادیوی باند شهروندان اسباب‌بازی جدیدم شده بود و هر وقت گرسنه، عصبانی، تنها (که مهمترین حالت‌م بود) یا خسته بودم، یا به دلایل دیگری، سوار ماشینم می‌شدم. فقط این بار دیگر من شریک جنسی‌ام را جستجو می‌کردم. تاحدودی موفق شده بودم شرکای جنسی خوبی پیدا کنم. باید توهین‌های کلامی برخی افراد را تحمل می‌کردم و با خودم می‌گفتم اقتضای این کار همین است. نصف شب از خواب بیدار می‌شدم، خیال می‌کردم باید به محل توقف کامیون‌ها یا استراحتگاه‌ها بروم. حتی وقتی دلم نمی‌خواست، حس می‌کردم مجبورم بروم تا مبادا فرصتی را از دست بدهم. سپس، کل شب را آنجا می‌ماندم و به‌زحمت می‌توانستم به‌موقع سر کارم حاضر شوم.

بعد از حدوداً یک سال، یکی از شب‌ها، راننده کامیونی که صدای مرا از رادیو شنیده بود، خودش را طعمه کرد و پلیس‌ها را سروقتم آورد و دستگیرم کردند. آنها خوار و خفیفم کردند و با تمسخر پرسیدند ایدز داری؟! به من خندیدند و مرا عقب ماشین پلیس نشانده‌اند. به دلایلی، ترجیح دادند مرا با خودشان نبرند. درعوض، هشدار دادند اگر دوباره مچم را بگیرند، مرا به زندان می‌اندازند. به محض اینکه سوار ماشینم شدم و می‌خواستم آن را روشن کنم، رادیوی باند شهروندان به‌طور خودکار دوباره وصل شد. باآنکه حدوداً ده یا پانزده دقیقه با افسرهای پلیس بودم، راننده‌ای که خودش را طعمه کرده بود تا مرا تحویل پلیس بدهد هنوز از پشت رادیو داشت می‌خندید و خوشحال بود در دستیگری یک انسان بوالهوس همجنس‌باز نقش داشته است. بی‌شک آن شب شرم‌آورترین شب زندگی‌ام بود. فقط این را فهمیدم که باید شیوه‌ام را تغییر دهم.

تقریباً در همان برهه کتابی را دیدم که عنوانش مرا به فکر فرو برد و با خودم می‌گفتم آیا من هم اعتیاد جنسی دارم. بالاخره، شماره تلفن انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را از دفترچه تلفن پیدا کردم و با آنها تماس گرفتم. شخصی که جواب تلفنم را داد از من پرسید آیا معتاد جنسی هستم. به او گفتم خودم هم نمی‌دانم. او کتابی را نام برد و توصیه کرد آن را بخوانم. به من گفت اگر با خواندن این کتاب حس کردم معتاد جنسی هستم، می‌توانم دوباره با آنها تماس بگیرم. آن کتاب را خواندم، اما چیزی راجع به رانندگان کامیون ننوشته بود. بنابراین، به این نتیجه رسیدم معتاد جنسی نیستم.

شش ماه بعد، اوضاعم به قدری قاراش میشد که تصمیم گرفتم دوباره با انجمن تماس بگیرم. این بار گفتم بله من معتاد جنسی هستم. مردی که آن سوی خط بود محل و زمان برگزاری دو جلسه را به من اطلاع داد.

در همین بین، جدیداً یاد گرفته بودم با دادن آگهی‌های شخصی، رانندگان کامیون را پیدا کنم. بالاخره، با مردی که محل زندگی‌اش 40 مایل با من فاصله داشت، رابطه‌ی جنسی برقرار کردم. با هیجان خیلی زیادی به خانه‌اش رفتم و هر چه از رابطه‌ی جنسی بلد بودم را انجام دادم تا او را مجذوب خودم بکنم. وقتی بعد از پایان رابطه‌ی جنسی اعلام کرد که هیچ علاقه‌ای به ادامه‌ی رابطه با من ندارد، داغان شدم. آن لحظه با خودم گفتم بهتر است در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت کنم. آوریل سال 1991 بود.

چند ماهی در جلسات شرکت می‌کردم و اوضاع داشت خوب پیش می‌رفت تا اینکه اولین قدم رسمی را جلوی گروه انجام دادم. همه به جز یک نفر دست زدند. البته، همان یک نفر کسی بود که خیلی به او توجه داشتم. بعد از جلسه، این مرد به سراغم آمد و گفت که نباید در جلسات در مورد والدینمان و سایر موضوعات دلسردکننده حرف بزنیم. من حرف این مرد را که می‌گفت تو معتاد جنسی نیستی و نباید در گروه شرکت کنی، قبول کردم و به مدت حدوداً یک سال انجمن را ترک کردم.

در همان یک سالی که از انجمن دور بودم اوضاع زندگی‌ام خیلی بهم ریخت. یک بار، مسافر بین‌راهی را در توقفگاه کامیون‌ها سوار کردم و با خودم به خانه آوردم. بعد از یک شب رابطه‌ی جنسی، متقاعد شده بودم که قرار است تا ابد با هم بمانیم. چند روز بعد، وقتی سر کار بودم، وسایل شخصی‌ام به ارزش ششصد دلار را دزدید و رفت. واقعاً احساس می‌کردم این دزد بی‌حرمت کرده است. بعد از اینکه روز شنبه را کامل به خرید چیزهای دزدیده‌شده‌ام اختصاص دادم، باز هم عازم توقفگاه کامیون‌ها شدم و با خود گفتم «تنها کاری که باید بکنی همین است. باید پارتنر مناسبی پیدا کنی. باید موفق شوی». آن شب بیش از همیشه بی‌احتیاط رفتار کردم. وقتی داشتم در پارکینگ گشت می‌زدم، پلیس جلویم را گرفت. به دروغ گفتم کاری دیگری داشتم. او مرا بادقت بازرسی بدنی کرد، اما چیزی دستگیرش نشد و بی‌خیالم شد. حدوداً 50 مایل به سمت خانه رانندگی کردم. دفعه‌ی آخرم بود. در مسیر رفت دائماً با خودم می‌گفتم «باید به هدف‌ت برسی» و حالا در مسیر برگشت می‌گفتم «از این کارهایت دست بکشی». با آنکه آن زمان متوجهش نشدم، اما آن مسافر بین‌راهی سارق بزرگترین لطف را در حقم کرد.

شب بعد، در جلسه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، همان جایی که سال قبل قدم اول را انجام داده بودم، حاضر شدم. متقاعد شدم که هیچ چیز اتفاقی نیست- همان مردی که سال قبل شدیداً مرا سرزنش کرده بود، خودش داشت قدم اولش را انجام می‌داد. قضیه به همین جا ختم نشد. من چند دقیقه‌ای دیر رسیده بودم و درست به محض اینکه وارد جلسه شدم، داشت در مورد والدینش حرف می‌زد! بنابراین، به این نتیجه رسیدم اینجا همان جایست که قرار است باشم. اعتراف می‌کنم که مدتی طول کشید تا رنجشی که از آن مرد به دل داشتم را رها کنم.

چند هفته بعد، مردی پیشنهاد داد راهنمایم شود. بقیه‌ی قدم‌ها را با هم سخت کار کردیم. کم‌کم داشتم در انجمن فعال می‌شدم و از لاکم بیرون می‌آمدم. تا چند سال موقع مراسم شکرگزاری و کریسمس که می‌شد، آن دسته از اعضای انجمن را که دلشان می‌خواست تعطیلات را با دیگر معتادان جنسی در حال بهبود بگذرانند، به خانهم دعوت می‌کردم.

قدم‌هایم را انجام داده بودم و اوضاع نسبتاً خوب پیش رفته بود. قطعاً حال و روزم خیلی بهتر از گذشته‌های دور بود. حتی یادم به روزی می‌افتد که سواری ماشینم شدم و به سمت توقفگاه کامیون‌ها حرکت کردم و سپس در مسیر برگشت به خانه عزمم را جزم کردم که دیگر نباید واکنش شهوانی داشته باشم. باین‌حال، در پروسه‌ی ترک اعتیاد جنسی‌ام به نقطه‌ی بن‌بست رسیده بودم و ظاهراً نمی‌توانستم از آن گذر کنم. در طول هفته حالم خوب بود و واکنش شهوانی نداشتم. اما آخر هفته‌ها، جمعه و شنبه که می‌شد، به بار کامیون‌داران می‌رفتم، چند تایی آبجو می‌خوردم و گاهی راننده‌ای را سوار می‌کردم یا راننده‌ای مرا سوار می‌کرد. بیشتر این مردها اتاق‌هایی در هتل چسبیده به بار داشتند. بیشتر این رابطه‌های جنسی بدون حادثه‌ای تمام می‌شد. اما چند باری، به محض اینکه رابطه‌ی جنسی‌مان تمام می‌شد، شریک جنسی‌ام عصبانی می‌شد و حتی تهدید می‌کرد به من صدمه خواهد زد. خصوصاً یادم می‌آید یکی از آنها مرا متهم کرد که او را «هدف گرفته‌ام». درحالی‌که داشتم تندتند لباس‌هایم را می‌پوشیدم، به من گفت آموزش نظامی دیده است و در محو کردن افراد تبحر دارد. او به اتاق پشتی رفت تا ابزارهای مورد نظرش را بیاورد و تهدیدش را عملی کند. نمی‌دانم داشت بلوف می‌زد یا نه، اما اصلاً قصد نداشتم بمانم تا بفهمم جدی می‌گوید یا نه. موفق شدم خودم را جمع و جور کنم. کفش‌هایم را برداشتم و از آنجا بیرون آمدم. وقتی داشت می‌گفت «ترو، کارمان هنوز تمام نشده است»، مودبانه و هراسان گفتم «شب بخیر» و با عجله از در خارج شدم. بدیهیست مسائلی که این مرد و سایر شرکای جنسی‌ام بوجود می‌آوردند هیجان‌انگیز بود، اما اگر عاقبت سر از بیمارستان یا سردخانه درمی‌آوردم، قطعاً هیچ هیجانی نداشت.

بی‌خیال انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) نشدم. در واقع، در مه سال 1995، در اولین گردهمایی‌ام شرکت کردم. بلیط هواپیما رزرو کرده بودم تا صبح روز دوشنبه را خانه باشم. بنابراین، آخرین سخنرانی و مراسم اختتامیه را از دست دادم. باین‌حال، به‌قدری تعطیلات آخر هفته به من خوش گذشت که عصر یکشنبه با شرکت هواپیمایی تماس گرفتم و پرواز رزرو شده‌ی برگشتم را به تعویق انداختم. از آن زمان، هیچ کدام از گردهمایی‌های انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را از دست نداده‌ام، حتی در برنامه‌ریزی دو مورد از این گردهمایی‌ها مشارکت داشتم. باین‌حال، خاطرات آن گردهمایی اول خیلی خاص است.

چند ماه بعد، وقتی داشتم تعریف می‌کردم که در تعطیلات روز کارگر مست شده بودم، یکی از اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) به من گفت که باید به مشکل اعتیادم به الکل بپردازم. بنابراین، در جلسات دوازده قدم انجمن الکلی‌های گمنام نیز شرکت کردم. از آن زمان به بعد، در بار کامیون‌دارها فقط نوشابه می‌خوردم و متوجه شدم که دیگر تمایلی به رابطه‌ی جنسی با مردها ندارم. تا آن لحظه، اصلاً نفهمیده بودم الکل چقدر می‌تواند زندگی‌ام را افسارگسیخته کند.

طی چند سال بعد، بیشتر وقتم را صرف کار با مردان در مراکز بازپروری الکل و مواد مخدر کرده‌ام. بیشتر این مکان‌ها تا دیروقت باز هستند. همین امر موجب شده شب‌ها سرم گرم باشد. درغیراینصورت، ممکن بود مشغول صرف نوشابه در بار باشم. هرازگاهی، به بار می‌رفتم. باآنکه دیگر واکنش شهوانی نداشتم، خداوند لطف کرد و آن کاری که خودم قادر به انجامش نبودم را انجام داد. بعد از چند سال، مدیریت هتل تصمیم گرفت بار را کلاً تعطیل کند.

بدیهیست نمی‌توانستم مستقیماً صدماتی که طی سال‌ها به بسیاری از رانندگان کامیون زده بودم را جبران کنم. بنابراین، خداوند به دلم انداخت حدوداً چهار سال به‌عنوان کشیش در یکی از توقفگاه‌های محلی کامیون‌دارها فعالیت کنم. همچنین، در بخش خدماتی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، خصوصاً در زمینه‌ی جزوات و ارائه‌ی خدمات به زندانیان، بسیار فعال هستم.

به نظرم بزرگترین درسی که از انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و برنامه‌ی دوازده قدم در کل یاد گرفته‌ام این است که چیزی بیش از رابطه‌ی جنسی می‌توانم به دیگران عرضه کنم. درحال حاضر، خودم را مشغول برخی از کارهایی کرده‌ام که قبلاً از اعتیاد جنسی‌ام به آنها علاقه داشتم. بخشی از وقتم را صرف خودم، مراقبه، عبادت و امور خیریه می‌کنم. الان 52 سالم است. جوانتر که بودم با خودم می‌گفتم یعنی اگر هفتاد و اندی ساله‌ام شوم، هنوز روی صندلی‌های بار جا

خوش کرده‌ام یا ممکن است روزی پلیس‌ها جسد مرا با گلوله‌ای در سرم در پارکینگ کامیون‌ها پیدا کنند. خوشحالم که بگویم این روزها زندگی‌ام بهتر از هر زمان دیگریست. انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) بود که مرا در مسیر کامیابی قرار داد.

22. منحرف نشدن از مسیر

16 سال معتاد جنسی بوده‌ام. پانزده سالش را با مردی که هنوز شوهرم است، زندگی کرده‌ام. چون زندگی‌ام کاملاً افسارگسیخته شده بود، به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) ملحق شدم. با آنکه ممکن بود فرزندانم را از خودم دور کنم، ایدز بگیرم و شوهرم را از دست بدهم، همچنان به واکنش شهوانی‌ام ادامه می‌دادم. واکنش شهوانی‌ام اینطور بود که هر کسی به من توجه نشان می‌داد، خودم را از نظر جنسی و عاطفی در اختیارش قرار می‌دادم. هیچ خط قرمزی نداشتم. الان می‌فهمم که اعتیادم ریشه در اتفاقات دوران کودکی‌ام داشت. من قربانی تجاوز پدرم از بد تولد تا دوازده سالگی‌ام بودم. احساس می‌کنم هرگز رابطه‌ی جنسی سالمی نداشتم. تجاوز پدرم نقض موجودیت و تمایل جنسی من بود. وقتی به دفعات حد و مرزهای جنسی را نقض می‌کردند، دیگر یادم می‌رفت حد و مرزهایی دارم. عشق بی‌قیدوشرط من، به‌عنوان کودک، به پدرم موجب شد عشق را با سکس اشتباه بگیرم. فقط اگر جذابیت جنسی داشتم، احساس می‌کردم انسان دوست‌داشتنی هستم. باید شریک جنسی خوبی می‌بودم، وگرنه طرد و ترکم می‌کردند. من با احساس شرم که به اعتیاد جنسی‌ام دامن زد، بزرگ شدم و زندگی کردم و همین امر احساس شرم بیشتری را در من ایجاد می‌کرد.

شرکت در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) نقطه‌عطف زندگی‌ام بود. این واقعیت که دوازده قدم را انجام می‌دهم، ماجراهای هم‌گروهی‌هایم که تجاربی مانند من داشتند را می‌شنوم و در صورتی که کمک بخواهم با آنها مشورت می‌کنم، به من قدرت و جهت داده است. بعد از اینکه رفتارهای واکنش شهوانی‌ام را متوقف کردم، توانستم ارزش‌های شخصی واقعی‌ام را تعریف و اتخاذ کنم. در اینجا برخی از آموخته‌هایم را با شما در میان می‌گذارم:

قبلاً: نیازهای دیگران مهمتر بود، حتی وقتی آن نیازها با نیازهای من در تضاد بود.

حالا: حق دارم خط قرمزهایم را داشته باشم و طبق آنها رفتار کنم.

قبلاً: اگر می‌خواستم دوستم بدارند، باید سکسی می‌بودم؛ این رفتار بهای دوست داشته شدنم بود.

حالا: ابراز تمایلات جنسی‌ام در کنترل خودم است. الان می‌توانم به هرکسی که سعی می‌کند خط قرمزهایم را زیر پا گذارد،

جواب «منفی» بدهم.

قبلاً: می‌کوشیدم شریک جنسی پیدا کنم تا حس خوب موقتی نسبت به خودم به من بدهد. اما بعدش، احساس شرم و

بی‌ارزشی می‌کردم.

اکنون: می‌توانم خودم را به‌عنوان یک انسان ارزشمند ببینم، با تایید توانمندی‌هایم عزت‌نفسم را بالا ببرم و غمخوار خودم باشم.

قبلا: باآنکه دلم می‌خواست ازدواج کنم، نمی‌توانستم وفادار بمانم. اعتیاد جنسی داشتم و افسارگسیخته شده بودم.

حالا: با عشقی که به همسرم دارم، می‌خواهم به او وفادار باشم و مهمتر از همه، می‌خواهم تک‌همسر باشم.

قبلا: دروغگوی وسواسی بودم و در فریب دادن دیگران تبحر داشتم. مهمتر از همه مجبور بودم هوای اعتیادم را داشته باشم. حتی خودم را گول می‌زدم.

حالا: می‌خواهم در تمام بخش‌های زندگی‌ام با دیگران و خصوصا با خودم صادق باشم.

قبلا: اعتیاد جنسی نیروی برتر و خدای من شده بود. اصلا تصورش را نمی‌کردم بتوانم بدون آن زندگی کنم.

حالا: احساس می‌کنم نمی‌توانم بدون داشتن جنبه‌ی معنوی، از سلامت جنسی برخوردار باشم. اینکه می‌دانم خداوند (قدرت برترم) هوایم را دارد خیلی فرق می‌کند.

به نظرم همیشه می‌دانستم چه ارزش‌هایی در زندگی دارم. اما به‌عنوان یک معتاد ارزش‌هایم را با هدف محافظت از اعتیاد جنسی‌ام توجیه می‌کردم. با پابندی به ارزش‌های شخصی‌ام می‌توانم به شیوه‌ای سالم و با عزت نفس نیازهای جنسی‌ام را ابراز کنم.

باآنکه یکی از ارزش‌هایم وفاداری به همسرم است، این بدان معنا نیست که تمایلات جنسی‌ام آنطور که می‌خواهم سالم است. باید حواسم به یک سری نکات باشد:

وقتی احساس می‌کنم کودک آسیب‌دیده‌ی درونم پدیدار می‌شود (همان کودکی که والدینش از نظر عاطفی حامی‌اش نبودند و موجب شدند این کودک عشق را با رابطه‌ی جنسی اشتباه بگیرد)، باید او را تربیت کنم. رابطه جنسی یک گزینه طبیعی است. وقتی چنین حس و حالی دارم، باید آن را به‌وضوح شناسایی کنیم و با صدای بلند به همسرم بگویم «الان حس می‌کنم میلی به رابطه‌ی جنسی ندارم. فقط دلم می‌خواهد کنارم باشی. بغلم کنی و به من بگویی که همانطوری که هستم دوستم داری». سابقا می‌گفتم مسلم است که او باید بداند چه حسی دارم، حتی وقتی خودم همیشه شناخت خوبی از خودم نداشتم. سپس، وقتی با هم رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردیم، باآنکه از انجامش لذت می‌بردم، زیر گریه می‌زدم و اصلا دلیلش را نمی‌فهمیدم.

وقتی با شوهرم سکس می‌کنم، به خودم اجازه نمی‌دهم در مورد مردان دیگر خیال پردازی کنم. خیال پردازی یکی از رفتارهای واکنش شهوانی در زندگی زناشویی‌ام بود و موجب روابط جنسی ناسالم من شده بود.

در حال حاضر، خودارضایی جایی در زندگی‌ام ندارد، مگر اینکه با همسرم انجامش دهم. تا وقتی بدانم همچنان در خودارضایی اجبار به مصرف دارم به سراغش نمی‌روم.

گاهی اوقات وقتی یک نفر مرا لمس می‌کند آن را با لمس کردن‌های شهوانی پدرم یکی می‌بینم. موقعیت خطرناکیست - مثل یک فلش‌بک است. باید با تشخیص اینکه الان چه زمانیست و من چه کسی هستم، خودم را به زمان حال برگردانم و از فکر گذشته خارج شوم.

قبل از اینکه اعتیادم را ترک کنم، احساساتم بعد از رابطه‌ی جنسی کاملاً متفاوت از احساسی بود که الان بعد از رابطه‌ی جنسی دارم. درحین واکنش شهوانی احساس خوبی داشتم، مثلاً حس می‌کردم نشئه هستم، اما بعد از آن احساس انزوا و تنهایی می‌کردم. احساس شرم شدیدی به من دست می‌داد و تا رابطه‌ی جنسی بعدی افسرده می‌شدم. الان دیگر احساس ارتباط واقعی با درون خودم دارم. الان قبل، در طول و بعد از رابطه‌ی جنسی، حس می‌کنم عشق زیادی به همسرم دارم. تصمیم گرفته‌ام از روی میل، نه نیاز، رابطه‌ی جنسی برقرار کنم. بعد از اینکه من و همسرم با هم یکی می‌شویم و بدنمان را با هم سهیم می‌شویم، عزت‌نفسم بعد از رابطه‌ی جنسی بیشتر می‌شود.

می‌دانم در مسیر درستی قرار دارم و می‌توانم سلامت جنسی‌ام را بدست آورم. همیشه مطمئن نیستم در چه مسیری باید قدم بگذارم، اما صحبت با اعضای گروه معتادان جنسی گمنام (SAA) کمک می‌کند از مسیر درست منحرف نشوم. باید در مورد مسائل و تأثیری که پیشرفتم بر زندگی و خانواده‌ام دارد، حرف بزنم. دریافت بازخورد از سایر معتادان جنسی خیلی کمک می‌کند. می‌دانم مرا قضاوت نخواهند کرد، چون هدف مشترک همه‌ی ما این است که به سلامت جنسی برسیم.

23. رشد کردن

هیچوقت تصورش را نمی‌کردم که وسواس جنسی‌ام ایرادی داشته باشد. به‌عنوان یک نوجوان، در رویاها و خیال‌بافی‌هایم از رویارویی با افرادی که می‌شناختم، لذت می‌بردم. وقتی دسته‌ای از مجلات پورن در کمد پدرم پیدا کردم، هیجانم دو برابر شد. تماشای مطالب غیرقانونی هم خیلی حس بدی داشت و هم خیلی لذت‌بخش بود. دوازده سالم که بود، شغل روزنامه‌رسانی در اول صبح را برگزیدم و از هر فرصتی جهت خیال‌پردازی، برهنه‌نمایی و خودارضایی در خارج از منزل استفاده می‌کردم. البته، همیشه این احتمال ترسناک وجود داشت که دستگیرم کنند، اما حتی این احتمال نه تنها باعث ترس من نمی‌شد بلکه فقط مرا جسورتر می‌کرد.

خودارضایی سریعاً تبدیل به سبک زندگی‌ام شد. باآنکه می‌ترسیدم مبدا دستگیرم کنند، از فرصت‌های بزرگتری که سر راهم قرار می‌گرفت، استفاده می‌کردم. ریسک‌پذیری حس زنده بودن به من می‌داد و مرا وادار می‌کرد بیشتر ریسک کنم. چهارده سالم که شد، درحالی‌که شب‌ها را در خانه‌ی یکی از دوستانم سپری می‌کردم، با پسر دیگری رویارویی جنسی داشتم. نگران بودم مبدا ایدز بگیرم، اما از اینکه آزمایش ایدز هم بدهم، می‌ترسیدم. همین ترسم به چرخه‌ی اعتیادآور واکنش شهوانی‌ام دامن زد و با لذا با خودارضایی احساس امنیت می‌کردم.

سال آخر دبیرستان که بودم اولین رابطه‌ی واقعی‌ام را با یک دختر برقرار کردم. دختر شگفت‌انگیزی بود و اصلاً چیزی در مورد رابطه‌ی جنسی نمی‌دانست. از این فرصت استفاده کردم و از هر راهی که می‌شد آموزش جنسی به او دادم. همه هدفم این بود که تا وقتی ازدواج کنم، باید باکره بمانم. اما معتقد بودم باکرگی‌ام یعنی اینکه فقط دخول انجام ندهم. مادامی‌که دخول صورت نمی‌گرفت، باکرگی‌ام حفظ می‌شد. بنابراین، دو سال و نیم، دوست دختر دوران دبیرستانم را وادار می‌کردم کارهایی بکنم که دلش نمی‌خواست انجام دهد. کنترل‌ناپذیر بودم - مایل بودم ریسک‌هایی بکنم که او را می‌ترساند، مثلاً رویارویی‌های جنسی در مدرسه انجام می‌دادم. بعد از مدتی، به این نتیجه رسیدم که ایرادی ندارد رابطه‌ی فیزیکی‌ام را با خیال‌پردازی در مورد زنان دیگر درآمیزم، باآنکه احساس گناه داشتم. اصلاً مسئله‌ی صمیمیت در رابطه‌مان را اشکال نمی‌دیدم. تصور می‌کردم زوج افسانه‌ای هستیم. اما وقتی مدت کوتاهی بعد از ورود به کالج رابطه‌اش را بدون هیچ توضیحی با من بهم زد، مجبور شدم در طرزفکرم نسبت به زندگی تجدیدنظر کنم. معتقد بودم انسان خوبی هستم و نمی‌توانستم بفهمم چرا دوست دخترم ترکم کرده است.

اولین رابطه‌ی جنسی‌ام در کالج، سکس یک‌شبه با شخصی بود که اصلاً هیچ کشش جنسی به او نداشت. سپس، تمرکز را روی دنیای تازه‌پیداشده‌ی پورنوگرافی که در اینترنت کشف کرده بودم، گذاشتم. با توجه به اینکه اینترنت اتاقم سرعت خیلی بالایی داشت، می‌توانستم هزاران تصویر، داستان و فیلم‌های پورن را تماشا کنم. از آنجاکه می‌خواستم داستان‌ها را جالبتر کنم، آنها را دابلود می‌کردم و اسامی افرادی که می‌شناختم را به جای اسامی شخصیت‌های داستان قرار می‌دادم. تصاویری را جستجو می‌کردم که مرا به یاد دوستانم می‌انداخت. خیلی سریع، سلیقه‌ام از سافت کور پورن به هاردکور پورن تغییر یافت. گهگاهی، با تصاویر افرادی که زیر سن قانونی بودند، روبه‌رو می‌شدم، اما نمی‌توانستم جلوی خودم را بگیرم و نگاهشان نکنم. بعد از هر بار تماشای پورنوگرافی روی کامپیوترم، باسواس همه‌ی فایل‌ها را حذف می‌کردم، همه‌ی شواهد را مخفی می‌کردم و به خودم می‌گفتم دوباره شان خودم را پایین نمی‌آورم.

با ادامه تحصیل در دانشگاه، جذب شورای دانشجویی شدم. من رئیس بزرگترین سازمان دانشجویی در پردیس دانشگاه بودم، دائماً سخنرانی‌های عمومی انجام می‌دادم و با مدیران دانشگاه معاشرت داشتم. دو مدرک لیسانس گرفتم و نامزد دریافت بورسیه شدم. دانشگاه محل تحصیل مرا به‌عنوان دانشجوی ارشد برجسته معرفی کرد و ضیافتی به افتخار من برگزار کرد.

در همان برهه، شهرت دیگری کسب کردم. روابطی با زنانی داشتم که معاونم بودند یا در هیئت‌های اجرایی من فعالیت داشتند. به‌سرعت پارتنرهایم را عوض می‌کردم و همیشه امیدوار بودم عاقبت نیمه‌ی گمشده‌ام را بیابم. اما هرگز هیچ چیز و هیچکس اقماع نمی‌کرد. وارد هر رابطه‌ای که می‌شدم، سریعاً و به‌زور به دنبال ایجاد صمیمیت جنسی بودم. با زنی که هیچ حس واقعی به او نداشت، رابطه‌ی جنسی برقرار کردم. اینکه می‌دیدم یک نفر هر کاری می‌کند تا خوشحالم کند، هیجان‌زده‌ام می‌کرد. مرتباً و بدون استفاده از ابزارهای پیشگیری از بارداری سکس می‌کردیم. از این می‌ترسیدم که باردار شود و مجبور شوم با او ازدواج کنم، اما باز نمی‌توانستم جلوی خودم را بگیرم. از آنجاکه قادر به کنترل احساساتم نبودم، سعی کردم رابطه‌ی واقعی با او ایجاد کنم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم، به نظرم او واقعا عاشقم بود. اما من احساساتش را نادیده می‌گرفتم و روی واکنش شهوانی خودم تمرکز داشتم.

مانند روابط قبلی‌ام، خیال پردازی‌هایم را نمی‌توانستم به واقعیت تبدیل کنم. سریعاً به او بی‌علاقه شدم و مرتباً به خیانت فکر می‌کردم. وسواسم به پورنوگرافی همچنان رو به افزایش بود. دچار افسردگی و اضطراب جدی شدم. به درمانگری مراجعه

کردم و مصرف داروهای ضد اضطراب را شروع کردم. هرگز در مورد سکس با درمانگر حرف نمی‌زدیم. اصلا سکس را جزیی از مشکلم نمی‌دیدم.

با آنکه هنوز با دوست دخترم قرار می‌گذاشتم و در جلسات درمانی شرکت می‌کردم، عاشق زن دیگری شدم. احساس می‌کردم پیوند عاطفی با او دارم. به این نتیجه رسیده بودم این همان کسی است که می‌خواهم با او ازدواج کنم. در همین مقطع بود که اوضاع خیلی افتضاح شد. نمی‌خواستم به دوست دختر جدیدم صدمه بزنم یا به‌زور وادارش کنم با من رابطه‌ی جنسی برقرار کند. واقعا عاشقش بودم و واقعا باور داشتم رفتارم عاشقانه است. او مصمم بود قبل از ازدواج نباید رابطه‌ی جنسی داشته باشیم و هر بار در موردش صحبت می‌کردیم، از صمیم قلب می‌پذیرفتم که صبر کنم. با این حال، همچنان به او فشار می‌آوردم با من رابطه‌ی جنسی برقرار کند. فشار روانی و عاطفی زیادی به معشوقم وارد می‌کردم و داشتم با سرعت بسیار بالایی به خط قرمزها و حریمش تجاوز می‌کردم. بلافاصله بعد از اینکه می‌پذیرفتم فعلا بیخیال شوم، باز به او فشار می‌آوردم و بعد دوباره قبول می‌کردم هرگز به او فشار نیاورم. دیری نپایید که مجبورش کردم با من سکس کند.

همیشه تصور می‌کردم آنهایی که مشکلات جنسی دارند «انسان‌های بدی» هستند. آنها مشکل روانی دارند. خصوصا مجرمان جنسی. به هر حال گروهی از افراد بد در جامعه وجود داشتند! همیشه معتقد بودم هرکسی که هوش و شرایط مناسبی مثل من داشته باشد، می‌تواند از مشکلات جنسی اجتناب کند. مرا حتی به خاطر سرعت غیرمجاز در رانندگی جریمه نکرده بودند. قطعاً، نمی‌توانستم مرتکب جرمی شوم. اما هنوز یادم می‌آید تمام آخر هفته را در اینترنت در جستجوی تعریفی از تجاوز بودم. نتوانستم تعریف واحدی از تجاوز پیدا کنم که با رفتارهای من جور نباشد. می‌ترسیدم مرا تحویل پلیس بدهند، در انتظار عمومی تحقیر کنند و مرا به زندان بیندازند. هنوز آزمایش بیماری مقاربتی نداده بودم تا بفهمم از روابط قبلی‌ام مبتلا به بیماری تناسلی شده‌ام یا نه. به لطف خداوند، دوست دخترم مرا تحویل پلیس نداد. درواقع، گفت که هنوز دوستم دارد و می‌داند امیدی به بهبودی‌ام هست. قرار گذاشتیم با هم ازدواج کنیم و به او قول دادم هرگز دوباره چنین رفتاری از من سر نزنم.

کمی بعد، دوباره او را وادار کردم با من سکس کند، که بعدش دوباره قول دادم این رفتارم را تکرار نکنم. ظاهراً هیچ چیزی نمی‌توانست این چرخه را متوقف کند. کلا سکس افسار زندگی‌ام را بدست گرفته بود. در اماکن عمومی، به هر زنی که از کنارم رد می‌شد، خیره می‌شدم. سعی می‌کردم از پنجره‌ی خانه‌ها، دزدکی داخلشان را دید بزنم و هر روز ساعت‌های زیادی را صرف پورنوگرافی می‌کردم. در اتاق خواب، دوست دخترانم را مجبور به کارهایی می‌کردم که دلشان نمی‌خواست

انجام دهند. هرگز راضی نمی‌شدم. اصلاً نمی‌دانستم آیا ناقل بیماری جنسی خاصی هستم یا نه و امکان داشت حتی اچ‌آی‌وی را به نامزد من منتقل کنم. حتی به فکر خودکشی افتادم. بالاخره، آماده بودم اعتراف کنم که مشکل جنسی دارم و باید درمان شوم.

تقریباً در همین برهه بود که من و همسر آینده‌ام به آن سوی کشور سفر کردیم تا زندگی جدیدمان را آنجا شروع کنیم. در حین برنامه‌ریزی مراسم عروسی، با والدین همسر من زندگی می‌کردیم و شغل خوبی هم پیدا کردم. وقتی سر میز صبحانه داشتیم روزنامه می‌خواندیم، نامزد من تیتراژ انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را نشانم داد. واقعاً دلم می‌خواست هر کاری انجام بدهم تا مشکل جنسی‌ام برطرف شود. بنابراین، تصمیم گرفتم در جلسات انجمن شرکت کنم.

به محض اینکه در اولین جلسه‌ام شرکت کردم، زندگی‌ام تغییر کرد. تمام طول جلسه‌ی اول را داشتم می‌لرزیدم و منتظر بودم اتاقی مملو از افراد ترسناک سرزنش‌کننده. اما بلافاصله، از جایی که اصلاً انتظارش را نداشتم نور امیدی در قلبم روشن شد. اتاق مملو از افرادی شبیه به من بود. آن افراد نه فقط در حال ترک اعتیاد جنسی‌شان بودند، بلکه زندگی شادی نیز داشتند! وقتی جلسه‌ی اولم را ترک کردم، آرامشی را احساس کردم که قطعاً خداوند به من عطا فرموده بود. می‌دانستم مسیر سختی را پیش رو دارم، اما به نوعی کارساز بود.

قبل از مراسم عروسی و ماه عسل و سفرم به آن سوی کشور، در سه جلسه شرکت کردم. بعد از بازگشت از ماه عسل، به‌طور مرموزی از شرکت در جلسات خودداری کردم. به دلایلی، تصور می‌کردم همینکه بدانم راه‌حل مشکلم چیست، کافی است. حدوداً یک ماه بعد، تقریباً واکنش شهوانی نشان دادم و این بار برای همیشه به برنامه برگشتم، چون متقاعد شده بودم که واقعاً در کنترل مشکل جنسی‌ام ناتوان هستم. اولین کاری که در انجمن معتادان جنسی انجام دادم توکل به خدا بود. همیشه یک انسان خدانشناس مغرور بودم و معتقد بودم آنقدر باهوش هستم که وجود موجودیت دیگری را نپذیرم. معتقد بودم ایمان مخصوص افراد کندذهنیست که می‌توانند هر آنچه دیگران در قالب حقیقت محض به خوردشان می‌دهند را قبول کنند. به دین به‌عنوان یکی از بزرگترین مشکلات جهان اهانت می‌کردم و خداوند را اسطوره‌ی ضعیف می‌دانستم. باین‌حال، سایر اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) ترک اعتیاد جنسی‌شان را موهبتی از سوی خداوند می‌دانستند. بنابراین، وسوسه شدم بگذارم خداوند زندگی‌ام را کنترل کند.

طی چند ماه، پاک‌ی جنسی غیرمنتظره و خوشحال‌کننده‌ای را تجربه کردم. باآنکه هنوز به واکنش شهوانی می‌اندیشیدم، تمایلم به واکنش شهوانی دیگر افسارم زندگی‌ام را در دست نداشت. حال متقاعد شده بودم که معجزه‌ای وسواس جنسی‌ام

را کمتر کرده است. بنابراین، آماده بودم تا جایی که ممکن است پروردگارم را بیشتر بشناسم. کوه یخ غرور و اهانت‌گری‌ام داشت آب می‌شد و داشتم باور می‌کردم که من در مرکز عالم هستی قرار ندارم. به این باور رسیده‌ام که من جزء کوچکی از مخلوقات عظیم خداوند هستم و اینجا هستم تا به اراده‌ی خدا عمل کنم و به دیگران کمک کنم.

همانطور که دلم می‌خواست اعتقاد به خدا بیشتر شود، خداوند نعمت‌های بیشتری را به من ارزانی می‌داشت. متوجه شده‌ام که ذره‌ای از وقتی که صرف رشد معنوی می‌کنیم، به هدر نمی‌رود. حضور فعالی در کلیسا دارم و آنجا از مردان و زنان باایمان خداوند یاد می‌گیرم چطور همه‌ی جنبه‌های زندگی‌ام را به خداوند بسپارم. هر چه زندگی‌ام بیشتر روبه‌راه می‌شود، بیشتر به خدا توکل می‌کنم تا راهنمایی‌ام کند. خدا هرگز ناامیدم نکرده است.

این تجربه‌ی معنوی که مرا متحول کرد بر تک‌تک جنبه‌های شخصیت‌م تاثیر گذاشته است. از جایگاه امروزم و آن کسی که هستم راضی‌ام. احساس می‌کنم واقعا خودم را می‌شناسم. هیجان‌ات بخش مهمی از زندگی امروز من هستند. هیجان‌ات کمکم می‌کنند خودم و ارتباطم را با جهان درک کنم. وقتی احساس شرم می‌کنم، یعنی احتمالا به خودم صدمه زده‌ام. در نتیجه، ترازنامه‌ای تهیه می‌کنم. وقتی احساس خشم می‌کنم، باید با این حس مقابله کنم. وقتی احساس ترس می‌کنم، عبادت می‌کنم. وقتی احساس حق‌شناسی می‌کنم، می‌دانم دارم برنامه‌ام را به‌خوبی انجام می‌دهم.

متوجهم که می‌توانم به حرف‌های دیگران گوش بدهم و از آنها یاد بگیرم و هر زمان امکانش باشد، سعی می‌کنم با افرادی که در حال ترک اعتیاد جنسی هستند، تماس بگیرم. مهمتر از همه، اکنون زندگی و تجربه‌ام را موهبتی از سوی خدا می‌بینم. باآنکه گذشته‌ی خیلی بدی داشتم، به نظرم ابزار هست که یاری‌ام می‌کند به سایر افرادی که همان مشکلات من را دارند، کمک کنم. کمک به دیگران بزرگترین لذت زندگی‌ام است. اگر بر شکرگزاری و سودمندی تمرکز کنم، خداوند می‌تواند از من در راه‌های شگفت‌انگیزی استفاده کند.

الان بیش از 18 ماه پاک‌ی جنسی دارم. وسواسم به واکنش شهوانی دارد رفته‌رفته از بین می‌رود. گاهی پیشرفتم در انجام قدم‌ها کند بوده است و گاهی سریع، اما همیشه توانسته‌ام سرعتش را مدیریت کنم. کار با راهنما کمکم کرده غرور و خودخواهی‌ام را کنار بگذارم. گذشته را جبران کرده‌ام و الان به خداوند متکی‌ام، ضمن آنکه یاد گرفته‌ام هیچ ترسی از آینده نداشته باشم. یاد گرفته‌ام آواز بخوانم و بخندم، عشق بورزم و گریه کنم. الان دارم قدم به قدم و روز به روز رشد می‌کنم.

24. گذشته‌ی جدید

رفتارهای جنسی اعتیادآورم از سن خیلی پایین شروع شد. بیشتر دوران کودکی‌ام، پسرعموی بزرگترم و سایر اعضای خانواده به من تعرض می‌کردند، اما مادرم خودش را به آن راه می‌زد، انگار صدای گریه کودکش را نمی‌شنوید. از سن خیلی کم، مرد همسایه مرا وادار به تن‌فروشی کرد و بعدها در اوایل نوجوانی، مدیر رستورانی که در آن کار می‌کردم با من سکس می‌کرد تا اجازه دهد کارم را حفظ کنم. اوایل بزرگسالی‌ام خیلی گیج بودم و به همه‌ی افرادی که در زندگی‌ام بودند، بی‌اعتماد بودم. از خودم و از همه‌ی جهان بیزار بودم. بعدها، به خودم آمدم و دیدم افکار زنا با محارم در سرم است و بالاخره با قربانی کردن فرزندانم به آن افکار جان دادم.

ترس از دستگیر شدن و مواجهه با تبعاتش عاقبت موجب شد از مشاوره کمک بگیرم که خودش معتاد جنسی در حال ترک بود و مرا با انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) آشنا کرد. ابتدا تمایلی به شرکت در انجمن نداشتم و دلم نمی‌خواست رفتارهایم را به گروهی از افراد بازگو کنم. همانطور که نشسته بودم و به حرف‌های سایر اعضای انجمن گوش می‌دادم، رفته‌رفته حس کردم تنها نیستم. اعضای انجمن مرا در آغوش گرفتند و از من به خاطر حضورم در آنجا تشکر کردند. همین امر کمک کرد سفره‌ی دلم را باز کنم و در مورد مشکلات شخصی‌ام حرف بزنم.

در تمام زندگی‌ام، هیچوقت حس نکردم به جایی تعلق دارم، تا اینکه وارد انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شدم. اولین بار بود احساس می‌کردم خانه و خانواده‌ای دارم که حامی‌ام هستند، درکم می‌کنند و می‌گذارند تمام احساس شرمم را خالی کنم. اینها واقعا موهبتی از سوی خداوند بود که سال‌ها خودم را از او پنهان کرده بودم و نمی‌خواستم به خاطر احساس شرمم، متوجه حضورم در این دنیا بشود. هر چه بیشتر صحبت می‌کردم، احساس بهتری پیدا می‌کردم. رفته‌رفته قدم‌ها را در کارگاهی انجام دادم و فهمیدم که مسئولیت‌پذیری در قبال اعمالم امتیازاتی دارد.

اشتراک‌گذاری قدم پنجم با انسانی دیگر کار خیلی سختی بود. با این حال، انجام این قدم همه‌ی اسرارم را از بین برد و عمیقاً وسواس‌های جنسی‌ام را کمتر کرد. وقتی داشتم قدم نهم را کار می‌کردم، واقعا حس کردم انسانم و دیگر حس نمی‌کردم موجودی بی‌ارزشم. واقعا مهم است از کسی که در گذشته به او صدمه زده‌ام، حلالیت بطلبم و جبران خسارت کنم. در قدم دهم نیز همچنان این کار را می‌کنم. بالاخره، می‌توانم بدون اینکه حس انزجار از خودم داشته باشم در آینده به خودم نگاه کنم.

الان که به گذشته‌ام نگاه می‌کنم، می‌بینم غم و رنج واقعا داغانم کرده بود. دارم به آسیبی که خودم متحمل شدم و آسیبی که بعدها به دیگران وارد کردم، فکر می‌کنم. الان، تقریبا ده سال از اولین روزی که پا به اولین جلسه‌ام در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) گذاشتم، می‌گذرد. الان می‌فهمم که گذشته‌ی جدیدی دارم. می‌شود گفت گذشته‌ی خوبیست.

سال‌ها به قدری درگیر سکس، عدم اعتماد به نفس، حسادت و رنجش بودم که توان کنترل هیچ چیزی را در زندگی‌ام نداشتم - نه شغلم، نه امور مالی‌ام نه حتی زندگی زناشویی‌ام. همیشه از این می‌ترسیدم که تنها و بی‌کس از دنیا بروم. الان دیگر آن ترس را ندارم، چون می‌دانم برادران و خواهرانم در انجمن دوستم دارند.

زندگی‌ام به هیچ وجه کامل نیست. اما ابزارهایی که از برنامه‌ی دوازده قدم دریافت کرده‌ام اعتماد به نفس و شجاعت رسیدن به اهدافی را به من داده است که هرگز تصور نمی‌کردم تحقق‌پذیر باشد. موفقیت‌های زیر را بدست آورده‌ام: کسب و کار شخصی‌ام را راه‌اندازی کرده‌ام، در سخت‌ترین شرایط آرامش‌ذهنی دارم و می‌توانم تجربیم را با سایر معتادان جنسی که تازه به این برنامه قدم گذاشته‌اند، در میان بگذارم. از تازه‌واردها و همچنین از قدیمی‌های برنامه و خردشان چیزهای زیادی یاد می‌گیرم. درس گرفتن به سفر مستمری در زندگی‌ام تبدیل شده است. هرچه از خوبی‌های انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) بگویم، کم گفته‌ام. از خداوند و انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) ممنونم که کمک کردند «روز به روز» در مسیر سالم‌تری قدم بگذارم.

25. از جنون به آرامش

در خانواده‌ای بهم‌ریخته ای بزرگ شدم. پدرم الکلی بود و مادرم بیماری روانی داشت. او چندشخصیتی بود، که هر جنبه از شخصیتش هایش مشکلات خاص خودش را داشت. مجاز نبودم هیچ احساسی داشته باشم یا احساساتم را ابراز کنم. به نظرم می‌رسید مادرم تنها کسی است که می‌تواند احساسات، که غالبا احساس خشم بود، داشته باشد. او هم از نظر جسمی و هم عاطفی آزارگر بود.

اصلا یادم نمی‌آید کی رابطه‌ی جنسی نداشته‌ام. اولین خاطره‌ام از سکس، رابطه‌ی جنسی با پدرم است. تجاوز پدرم به من در 9 سالگی‌ام متوقف شد، چون اعتیادش را به الکل ترک کرد و تحت درمان قرار گرفت. دورانی که اعتیاد به الکل داشت، شب‌ها که به خانه بازمی‌گشت، وارد اتاقم می‌شد و با من سکس می‌کرد. او می‌گفت که وظیفه‌ی من است نیازهای جنسی‌اش را رفع کنم، چون مادرم از پس آن برنمی‌آمد.

همچنین، در آن دوران، سعی می‌کردم با مادرم همدردی کنم، چون از اینکه پدرم دائم‌الخمر بود، غصه می‌خورد و دائما گریه می‌کرد. اما مادرم دست رد به سینه‌ام می‌زد و وقتی سعی می‌کردم ارتباط بدنی با او برقرار کنم و به او نزدیک شوم، مرا از خودش می‌راند. از همان ابتدا به این باور رسیده بودم که فقط به درد سکس می‌خورم.

یاد گرفته بودم چطور دیگران را بازیچه کنم و در مقابل بچه‌های همسایه، خواهر و برادرها، عموزاده‌ها/دایی‌زاده‌ها و خاله‌زاده‌ها/عمه‌زاده‌ها، پرستارهای بچه، عموها و دایی‌ها و غریبه‌ها، چه زن و چه مرد، از من سوءاستفاده می‌کردند. سپس، من از دیگران سوءاستفاده کردم.

وقتی وارد مهدکودک شدم، خاطرخواه دخترهای بزرگتر می‌شدم. اگر به من توجه نمی‌کردند یا کنارم نمی‌نشستند، عصبانی می‌شدم. در همان برهه بود که ارتباط بین عزت نفس و دوست‌داشتنی بودن در ذهنم شکل گرفت. اگر به من توجه نمی‌کردند، سراغ وسواس بعدی‌ام می‌رفتم.

کلاس اول که بودم، روی پسری کراش پیدا کردم. تصور می‌کردم از من خوشش می‌آید، چون مرا می‌زد و موهایم را می‌کشید. دلمشغولی‌ام نسبت به این پسر تا سال‌های نوجوانی‌ام ادامه داشت. در آن سال‌ها، به هر توجهی که آن پسر به دخترهای دیگر نشان می‌داد، حسادت می‌کردم. احساس می‌کردم او دارایی من است. معتقد بودم زنان بی‌فایده و غیرقابل‌اعتماد هستند.

نه سالم که شد، اولین هذیان بعد از خماری را از طریق خوردن مشروب با پدرم تجربه کردم. نمی‌دانستم چه شده است و بعد از اینکه مرا نزد دکتر بردند تا بفهمند چه مشکلی پیش آمده است، آن اتفاق را مخفی نگاه داشتند. به این دلیل که پدرم داشت الکل را ترک می‌کرد، من هم داشتم نشانه‌های ترک الکل را بروز می‌دادم. طولی نکشید که خودم یاد گرفتم چطور مست کنم. سپس، به راهکار دیگری به نام پورنوگرافی روی آوردم. ساعت‌ها در اتاقم می‌نشستم و به صفحات مجلات پورن خیره می‌شدم و در دنیای دیگری غرق می‌شدم. راه‌های جدید تماس جنسی و ماجراجویی با سایر کودکان را پیدا کرده بودم. وقتی با بزرگترها سکس می‌کردم، احساس می‌کردم در سکس کردن خیلی خبره و باتجربه‌ام.

در سیزده سالگی، به مواد مخدر، بیشتر ماری‌جوانا و اسپید، روی آوردم. هر چیزی که دستم می‌آمد را امتحان می‌کردم، چه سکس چه مواد مخدر. مادرم مرا با قرص‌های لاغری و داروهای ادرارآور آشنا کرد، بآنکه مشکل اضافه‌وزن نداشتم. نسبت به ظاهرم وسواس پیدا کرده بودم و دائماً به این فکر می‌کردم که دیگران در طول رابطه‌ی جنسی چطور مرا می‌بینند. این وسواس موجب شد دچار اختلال تغذیه شوم و سال‌ها کارم شده بود زیاد غذا بخورم و بعد عمداً استفراغ کنم تا جلوی اضافه‌وزنم را بگیرم.

تابستان آن سال غریبه‌ای به من تجاوز کرد و مرا در گودالی خارج از شهر محل سکونت‌م رها کرد تا بمیرم. اولین بار بود تلاش می‌کردم از خانه فرار کنم. خیلی احساس بدبختی می‌کردم و فقط می‌خواستم خود را گم و گور کنم. اصلاً برنامه‌ای نداشتم. یک ماه خواب درستی نداشتم. مدام با خودم می‌گفتم آن غریبه برمی‌گردد و مرا می‌کشد. این تجربه مرا به جاهای تاریک و مخوفی کشاند. از همه چیز و همه کس می‌ترسیدم. تنها چیزی که آرامم می‌کرد الکل و مواد مخدر بود. طولی نکشید تا دوباره رابطه‌ی جنسی برقرار کنم. این بار احساس می‌کردم خیلی قدرتمند هستم. احساس می‌کردم شیاطینم را شکست داده‌ام. از دخترها بیشتر فاصله گرفتم و دلم نمی‌خواست هیچ کاری با آنها داشته باشم. همه‌ی پسرها را فقط ابزار سکس می‌دیدم. در دستشویی‌ها، ماشین‌ها، هر جایی که می‌شد، سکس می‌کردم.

یک سال را به همین منوال سپری کردم و دوباره در چهارده سالگی اتفاق وحشتناکی رخ داد. مردی که تازه با او آشنا شده بودم را چیزی فراتر از شریک جنسی یک‌شبه می‌دیدم و واقعاً احساس می‌کردم پیوندی بینمان ایجاد شده است. از من خواست دوست‌دخترش باشم. خوشحال بودم. هر روز بعد از مدرسه به خانه‌اش می‌رفتم، سکس می‌کردیم، مشروب می‌خوردیم و مست می‌کردیم. او خیلی سکسی و باتجربه بود و وقتی با او بودم احساس نمی‌کردم خل و چل هستم. یک روز، به خانه‌اش رفتم و مردی آنجا بود که یک سال پیش به من تجاوز کرده بود. او را برادر ناتنی‌اش معرفی کرد. چند

مرد دیگر هم آنجا بودند. برادر ناتنی‌اش داشت لاف می‌زد که با من سکس کرده است و دوست پسر عصبانی شد و خانه را ترک کرد و من هنوز آنجا بودم. برادر ناتنی‌اش مشروب به من تعارف کرد و گفت که آرام باشم و سعی کنم بهم خوش بگذرد. خیلی ترسیده بودم، اما آنقدر دست‌پاچه بودم که توان حرکت نداشتم. دوباره آن شب به من تجاوز کردند.

همچنان، به خودتخریبی‌ام ادامه دادم. با هر کسی سر راهم قرار می‌گرفت سکس می‌کردم و هر ماده‌ی مخدری که پیدا می‌کردم، مصرف می‌کردم. با افراد مختلف سکس می‌کردم تا پول مواد مخدر و الکلم را تامین کنم، چون به این نتیجه رسیده بودم که دزدی از پدرم در نیمه شب خیلی خطرناک است. طی سال‌ها، پول توی کیف پولش کمتر می‌شد. بنابراین، متوجه شدم که پدرم خبر دارد. اما هرگز چیزی به روی خودش نیاورد.

در همین مدت، مادرم سعی داشت بفهمد مشکلم چیست. کج خلق شده بودم و زیاد می‌خوابیدم. مادرم به این نتیجه رسیده بود که با خواندن دفترچه خاطراتم می‌فهمد مشکلم چیست. بعد از این خیانت مادرم، خشم جدیدی درونم جوانه زد. او فوراً مرا نزد درمانگر برد. این اتفاق سرآغاز درمانم بود که تا چند سال آینده ادامه داشت و دروغ و فریب بیشتری را در پی داشت، چون می‌خواستم از درد و رنجم فرار کنم.

شانزده سالم که بود دوست پسر جدیدی پیدا کردم. او مرا وارد دنیایی از سکس کرد که هرگز تصورش را نمی‌کردم. او مرا با بردگی، آزارگری-آزارخواهی، حیوانیت، عیاشی و کوکائین آشنا کرد. طولی نکشید که آزارها شروع شد و بابت هر کاری که انجام می‌دادم و انجام نمی‌دادم، لت‌وپارم می‌کرد. دوست پسر یک شب مهربان و دوست‌داشتنی بود و شب بعد به خاطر سکس با دیگران کتکم می‌زد. او سخت می‌کوشید کنترل کند و من هر کاری می‌شد می‌کردم تا نشئه باشم و چیزی را حس نکنم. من سه نوع زندگی متفاوت داشتم. کل شب را بیرون می‌ماندم، مست می‌کردم، نشئه می‌شدم و رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردم. سپس، هر جور شده بود لحظه‌ی آخر خودم را به خانه می‌رساندم تا وانمود کنم کل شب را خانه بوده‌ام و آماده‌ی رفتن به مدرسه می‌شدم. در مدرسه که بودم طوری وانمود می‌کردم که انگار شبیه به سایر دانش‌آموزان هستم و در عین حال با پسران در مدرسه سکس می‌کردم. مجبور بودم مواد مخدر مصرف کنم تا بیدار بمانم و مجبور بودم مشروب بخورم تا خوابم ببرد. اما احساس قدرت می‌کردم، چون اوضاع را تحت کنترل داشتم.

در همین مقطع بود که شیفته‌ی دختری در مدرسه شدم. او می‌خواست بهترین دوستم باشد و من سرمست بودم. احساس می‌کردم روی ابرها هستم. هرگز ندیده بودم دختری بخواهد بهترین دوستم باشد. می‌دانستم او هم با دخترها و هم پسرها سکس می‌کند. اما نمی‌خواستم چنین دیدی در موردش داشته باشم. رابطه‌ی دوستی‌مان موجب شده بود آن

دختر دل مشغولی ام شود. باید هر روز می دیدمش و با او وقت می گذراندم. از من خواست مواد مخدر و الکل را ترک کنم. در مورد روابط جنسی ام به او گفتم. خیلی تعجب کرد از اینکه می گذاشتم مردم چنین کارهایی با من بکنند. ازش قول گرفتم رازم را فاش نکند، اما می ترسیدم رازم را برملا کند. وقتی ترکم کرد، داغان شدم.

سپس، حال و روزم بدتر شد. دیگر خیلی مهم نبود پلیس دستگیرم کند. وارد واقعیت متفاوتی شده بودم. برخی از شبها، حتی به خانه نمی رفتم. والدینم با دیدن این وضعیت به پلیس زنگ زدند و زندگی ام جهنمی شده بود. بالاخره، از این وضعیت خسته شدند و تصمیم گرفتند درمانم کنند. مبهوت بودم. کارم هنوز تمام نشده بود. مادرم به خاطر تمام چیزهایی که تا به حال از او دزدیده بودم، از جمله حلقه‌ی ازدواجش، با من برخورد کرد. مثل سگ دروغ می گفتم. نمی توانستم به او بگویم که همه‌ی اینها را دزدیده‌ام تا بتوانم چاره‌ی موقتی پیدا کنم. درمانم ناموفق بود. هرچقدر هم مادرم از من خسته شده بودم، طاقت نداشت ببیند عضو دیگری از خانواده تحت درمان است. بعد از مداخله مرا به خانه برد.

یک سال دیگر گذشت و اوضاع همان آش و همان کاسه شد. بیشتر مشروب می خوردم، بیشتر مواد مخدر مصرف می کردم و بیشتر رابطه‌ی جنسی برقرار می کردم. هنوز در جلسات درمانی با درمانگرم شرکت می کردم. او به من گفت که دیگر نمی تواند به درمانم ادامه دهد، چون قبل از جلسات نشئه می شدم و حتی نمی توانستم منسجم حرف بزنم. او گفت که نمی تواند ببیند بیش از این دارم خودم را از بین می برم و از من خواست مصرف الکل و مواد مخدر را کنار بگذارم. به او گفتم سعی ام را می کنم. قبلا هرگز تلاش نکرده بودم مصرف الکل و مواد مخدر را کنار بگذارم.

نمی توانستم اینها را ترک کنم. یک روز مدیر مدرسه مان بالاخره مرا کناری کشید و گفت از اینکه دائما به دلیل مصرف الکل و مواد مخدر تعلیقم کند، خسته شده است. او می دانست مواد مخدر به سایر بچه‌ها می فروختم. می دانستم به آخر خط رسیده‌ام و مستاصل بودم. قرار بود چه کار کنم؟ نمی توانستم ترک کنم. قبلا امتحان کرده بودم. نشد که ترک کنم.

حدودا شش ماه بعد، به این نتیجه رسیدم که دیگه بسه! دیگر تحمل این وضعیت را نداشتم و دائما ناخوش بودم. الان، معتقدم که خداوند وارد عمل شد و به من قدرت داد بتوانم تکانی به خودم بدهم. با درمانگرم در مورد شرکت در جلسات درمانی صحبت کردم، چون خودم نمی توانستم تنهایی اعتیادم را ترک کنم. او تشویقم کرد، اما گفت که من خود باید تصمیم بگیرم و پا پیش بگذارم. قبلا هرگز مجبور نبودم از این کارهای بزرگانه انجام بدهم.

تصمیمم را گرفتم و چند روز بعد در بیمارستان بستری شدم. روزی که از دبیرستان فارغ‌التحصیل شدم، آخرین پرخوری‌ام را انجام دادم و روز بعدش درمانم را شروع کردم. ترک اعتیاد واقعا عذاب‌آور بود، اما رنجش را به جان خریدم و به خودم قول دادم که یادم نرود چه روزهایی را پشت سر گذاشته‌ام تا دیگر دلم نخواهد دوباره آن روزها را تکرار کنم.

یکی از قوانین درمان این بود که نباید در مرکز درمانی رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردیم و اگر دست به چنین کاری می‌زدیم، از آنجا بیرونمان می‌کردند. با خودم گفتم قانون مسخره‌ایست. بنابراین، رابطه‌ی جنسی برقرار کردم. افرادی از خارج از بیمارستان به ملاقاتم می‌آمدند و با آنها رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردم.

در مقطعی به مشاورم گفتم احتمالا اعتیاد جنسی دارم. احساس می‌کردم بدون سکس می‌میرم و هر کاری می‌کنم تا به سکس برسم. به من گفت «اینجا به مقوله‌ی اعتیاد جنسی نمی‌پردازیم». عاقبت، به دلیل رابطه‌ی جنسی با بیمار روانی که در بخش دیگری بستری بود، دستگیر شدم. احساس می‌کردم کارم موجه است و با کارکنان جر و بحث کردم. به من گفتند که این یک هشدار است و بهتر است دوباره تکرار نشود و گرنه از آنجا بیرونم می‌کنند. اما من دست برنداشتم. با خودم می‌گفتم اگر قرار باشد مواد مخدر و الکل را ترک کنم، حداقل باید سکس داشته باشم. چطور توقع داشتند بدون سکس ادامه دهم؟

مدتی که تحت درمان بودم، در جلسه‌ی گروهی عصبانی شدم. آنها مرا ایزوله کردند و دست به خودکشی زدم. سپس، توصیه کردند که شش ماه دیگر را در بیمارستان بستری باشم. گفتم «امکان ندارد!». دلم نمی‌خواست با این احساساتی که بوجود آمده بود، مواجه شوم. احساس می‌کردم بیش از حد بی‌دفاع شده‌ام و یک بار دیگر به دنبال راهی بودم از آنجا خارج شوم. به مادرم زنگ زدم و از او خواستم دنبالم بیاید. دلم نمی‌خواست لحظه‌ای دیگر آنجا باشم. مادرم خیلی مطمئن نبود بیرون آمدم از آنجا کار درستی باشد، اما به هر حال دنبالم آمد. بهانه‌های زیادی داشتم: مرکز بازپروری به درد من نمی‌خورد؛ نمی‌توانم چیز بیشتری یاد بگیرم؛ آنها فقط یک مشت احمق هستند. وقتی مادرم مرا به خانه برد، به من گفت که یکی از دوستانم که با هم به پارتی می‌رفتیم خودکشی کرده است. داغان شدم. با خودم گفتم می‌توانم این موضوع را بهانه‌ی مصرف مجدد الکل و مواد مخدر کنم، اما تصمیم گرفتم آن روز چیزی مصرف نکنم.

چند هفته‌ای که گذشت قبول کردم باید در جلسات دوازده قدم ترک اعتیاد به مواد مخدر شرکت کنم. اعضای حاضر در جلسات از من استقبال کردند. می‌توانستم با داستان‌هایی که تعریف می‌کردند، ارتباط برقرار کنم، هر چند کوچکترین شخص حاضر در جلسات بودم. کم‌کم متوجه شدم که اگر از خدا کمک بخواهم، کم‌کم می‌کند.

البته، طولی نکشید کسی را پیدا کردم تا با او سکس کنم. اصلا فکرش را نمی‌کردم این موضوع مشکلی داشته باشد. گذشته از این، هنوز درگیر سکس نکردن با دوست پسر سابقم بودم. او هنوز کتکم می‌زد و از من می‌خواست با او مواد مخدر مصرف کنم. به او گفتم دیگر تمایلی به سکس کردن با او یا نشئه شدن با او را ندارم. او از این بابت خوشحال نبود و همین قضیه مرا بهم ریخت.

بعد از نه ماه پاکی، دست به خودکشی زدم. چند نفر از دوستانم که اعتیادشان را ترک کرده بودند مرا با دست بریده در آپارتمانم پیدا کردند و فوراً مرا به بیمارستان بردند. کادر بیمارستان به من گفتند که خطرناک هستم و نمی‌توانند ترخیص کنند. فوراً با درمانگری تماس گرفتم و صادقانه در مورد خودم با او حرف زدم. هیچ دروغ یا فریبی در کار نبود. او خیلی انگیزه‌بخش بود و به من گفت که اگر با اعتیادهایم مواجه نشوم، دیوانه خواهم شد.

در همین برهه بود که با اولین دوست دخترم ملاقات کردم. ما فقط با هم دوست بودیم و او کاملاً پاک بود و به چیزی اعتیاد نداشت. یک روز از من پرسید آیا با زن‌ها سکس داشته‌ام. به او گفتم که سکس داشته‌ام، اما رابطه‌ی جدی نبوده است. او به من گفت که لزبین است. فقط گفتم چه با حال و هیچ حسی نسبت به این قضیه نداشتم. اما بعد از مدتی که با او رفت و آمد داشتم، کشش فیزیکی به او پیدا کردم. به او گفتم که کشش جنسی به او دارم و با هم سکس کردیم. خیلی در مورد این تجربه هیجان‌زده بودم، چون احساسی را که با او تجربه کردم قبلاً تجربه نکرده بودم. واقعاً به او اهمیت می‌دادم. او گفت که قصد دارد فقط با من رابطه داشته باشد و من کمی مردد بودم آیا بپذیرم فقط با او رابطه داشته باشم یا نه. به او گفتم که قبلاً اصلاً تک‌پر نبوده‌ام. او به من گفت که اگر نپذیرم فقط با او باشم، دیگر اصلاً با من سکس نخواهد کرد. وقتی این جمله را شنیدم، یکه خوردم. بنابراین، قبول کردم فقط با او باشم.

در عرض یک ماه، به من خیانت کرد و از همان جا تجربه‌ی سه ساله‌ی درد، دروغ، فریب و فحاشی شروع شد. از هم جدا شدیم، اما داغان شدم. بعد از اینکه همه چیز را صادقانه تعریف کرد، دوباره به هم برگشتیم و از نو شروع کردیم. گاهی دلم می‌خواست خودم را بکشم و از این رنج خلاص شوم. اصلاً نمی‌توانستم خیانت را تحمل کنم. بالاخره، بعد از اینکه هر دویمان از این وضعیت خسته و ناخوش شدیم، از هم جدا شدیم. هر دویمان تازه از کالج فارغ‌التحصیل شده بودیم و وقت آن رسیده بود زندگی جدیدی را شروع کنیم.

دائما به شهرهای مختلف نقل مکان می کردم، دائما شغلم را عوض می کردم و شرکای جنسی مختلفی داشتم. اصلا نمی توانستم مدت طولانی در یک شغل بمانم، چون سکس خیلی فکرم را مشغول کرده بود. همیشه سعی می کردم با زنان رابطه برقرار کنم تا بتوانم به ثبات رفتاری برسم. تصور می کردم اگر بتوانم پارتنر مناسبی بیابم، خوشحال خواهم بود.

بعد از پنج سال پاکی، شغلم را که با نوجوانان سروکار داشت، از دست دادم، چون با فروشنده‌ی مواد مخدری سکس داشتم که در ساعت کاری به محل کارم آمد. واقعا اتفاق ناخوشایندی در روند پاکی ام بود. دیگر به جلسات نمی رفتم و هیچ دوست پاکی در شهر محل سکونت من نداشتم. با همه‌ی ساکنان محله ام سکس داشتم. به کلپ رقص های شبانه که زن ها در آنجا لخت می رقصند، می رفتم و مخ زن ها را می زدم. آنها مست بودند و راحت می توانستم از آنها سوءاستفاده کنم. وقتی در برابر خواسته ام مقاومت می کردند، به آنها تجاوز می کردم. به قدری این تجربه را جذاب می دیدم که به نظرم هیچ ایرادی نداشت. اما وقتی از نشئه گی خارج می شدم، وحشت می کردم. احساس می کردم دارم خشمم را مدیریت می کنم، اما فهمیدم فقط دارم آن را به روش دیگری بروز می دهم.

وقتی دوست دختری جدیدی پیدا کردم، خیالم راحت شد، چون تصور می کردم دیگر از رفتارهایم دست برمی دارم. طی یک هفته به خانه اش نقل مکان کردم و متوجه شدم که او هم اعتیادهای خاص خودش و همچنین بیماری های مقاربتی دارد. به خودم آمدم و دیدم دارم بی اراده خودارضایی می کنم. به این نتیجه رسیدم دوباره باید به درمانگری مراجعه کنم.

وقتی در مورد وسواسم به درمانگر گفتم، طوری به من نگاه کرد انگار آدم فضایی هستم. او گفت خودارضایی کردن ایرادی ندارد. او درک نکرد به قدری خودارضایی می کنم که اندام تناسلی ام درد می گیرد. در همین برهه بود که با شماره تلفن انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) تماس گرفتم. شخصی که با او صحبت کردم گفت که باید اول مصاحبه بدهم و در صورت پذیرفته شدن، در جلسات شرکت کنم. فوراً وحشت کردم، چون تصور می کردم باید تمام کارهای وحشتناکی که در زندگی کرده بودم را بازگو کنم، وگرنه کمک نمی کردند. آن زمان موفق نشدم در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) حضور پیدا کنم.

دوست دختری پیدا کردم که به اندازه ای هم وابسته بود که با من می ماند. اما گفت که اگر درمان نشوم با من سکس نمی کند. او شناخت کلی از اعتیاد جنسی داشت و اصلا با آن کنار نمی آمد. تصور می کردم بالاخره کسی را پیدا کرده ام که بقیه ی عمرم را با او سپری کنم. بعد از سه سال، از او خواستم بگذارد با دیگران سکس کنم. به او گفتم که عاشقش هستم و ترکش نخواهم کرد و فقط می خواهم نیازهای جنسی ام را رفع کنم. اوایل موافقت نمی کرد، اما بعد از مدتی، به من گفت

که اگر دوست دارم می‌توانم نفر سومی را به رابطه‌مان اضافه کنم. ابتدا، مخالفت کردم، چون می‌دانستم به قدری حسود هستم که نتوانم حضور نفر سوم را تحمل کنم. اما طولی نکشید که توانستم خودم را متقاعد به این کار کنم. او از نفر سوم چیزهایی را دریافت می‌کرد که من نمی‌توانستم به او بدهم و من می‌توانستم با شخص دیگری سکس کنم. شخصی را مدنظر داشیم. وقتی از آن شخص درخواست کردیم نفر سوم رابطه‌مان شود، پذیرفت. سپس، آنچه «رابطه‌ی سه‌نفره‌ی سالم» می‌نامیدیم، شروع شد. باحال و هیجان‌انگیز بود. تصور می‌کردم تمام خواسته‌هایم برآورده می‌شود، اما واقعیت چیز دیگری بود.

خیلی حسود شدم و به آن زن که نفر سوم رابطه‌مان بود، علاقه‌مند شدم. زیاد با هم وقت می‌گذراندیم و فقط او را می‌خواستم. هر سه‌مان این اتفاق را خیلی دردناک می‌دیدیم. به او گفتم که اگر مرا نمی‌خواهد، کلاً از این رابطه خارج می‌شوم. او هم به این نتیجه رسید که فقط می‌خواهد با من باشد. بنابراین، همه چیز آشفته شد. بعد از اینکه یک ماه با او زندگی کردم، دوباره افسرده شدم. تصوراتم نقش بر آب شد و متوجه شدم سبک جدیدی از زندگی را پیدا نکرده‌ام. فقط به آشفته‌بازار دیگری قدم گذاشته بودم. او خیلی سلطه‌گر بود و زیاد فحاشی می‌کرد. همه‌ی دوستانم و جلسات دوازده قدم را کنار گذاشتم، چون او خیلی بی‌اعتماد به نفس و شکاک بود. تصور می‌کردم بالاخره به من اعتماد خواهد کرد. اما به خاطر نوع آشنایی‌مان، تصور می‌کرد همان کاری که با دوست دختر قبلی‌ام کرده‌ام را با او خواهم کرد.

بعد از سه سال که از شروع رابطه‌مان گذشته بود، متوجه شدم تبخال تناسلی گرفته‌ام. دچار بی‌میلی جنسی شدم و خشمم را با کتک زدن او خالی می‌کردم. آن زمان انسانی شده بودم که اصلاً تصورش را نمی‌کردم. او را آزار جسمی می‌دادم و کارم را موجه می‌دیدم. بعد از پنج سال، به من گفت که اگر از کتک زدنش دست نکشم، ترکم خواهد کرد. ناگهان به واقعیت وجودی‌ام پی بردم و زیر گریه زدم. باور نمی‌شدم به چنین هیولایی تبدیل شده‌ام. چه کسی بودم؟ داشتم چه کار می‌کردم؟ به او گفتم باید به جلسات دوازده قدم برگردم، وگرنه مجبورم مواد مخدر مصرف کنم. خداوند به من تلنگری زده بود.

دوباره وارد پروسه‌ی درمان شدم و صادقانه در مورد تجاوزها و فحاشی‌ها و کتک‌کاری‌هایی که طی سال‌ها انجام داده بودم، حرف زدم. درمانگر فوراً شماره تلفن انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را به من داد. با انجمن تماس گرفتم. همچنین، او از من خواست تحت درمان مخصوص مجرمان جنسی قرار بگیرم. اولش موافق نبودم، اما بالاخره قبول کردم.

همچنین، درمانگرم از من خواست به دکتر مراجعه کنم تا معاینه‌ی کامل بشوم و آزمایش بیماری‌های مقاربتی بدهم. بعد از آزمایش، فهمیدم ایدز دارم. نتوانستم این خبر را به‌خوبی مدیریت کنم و وارد دوره‌ی طولانی انکار شدم. همین اواخر بود که بالاخره واقعیت را پذیرفتم. احساس خشم درونم رفته‌رفته بیشتر می‌شد.

در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت کردم. باآنکه به نظر می‌رسید مکان مناسبی است، دلایل زیادی داشتم که حضورم در این انجمن درست نیست. بیشتر زنان در مورد اعتیادشان به وسواس عشقی صحبت می‌کردند. معتقد بودم نمی‌توانم با آنها ارتباط برقرار کنم. در آن زمان با تن فروشان سکس می‌کردم و رقاص‌ها را از کلپ به خانه‌ام می‌آوردم. همچنین، دائماً به فروشگاه‌های جنسی رفت و آمد داشتم و غریبه‌ها را به خانه‌ام می‌آوردم. دوباره به بردگی جنسی و خفگی جنسی روی آوردم، واکنش شهوانی انجام می‌دادم. همچنین، بدنم را با تیغ می‌بریدم تا به اوج لذت جنسی در سکس برسیم.

مجدداً، به خودم آمدم و دیدم چند زندگی مختلف دارم: تحت درمان مخصوص مجرمان جنسی قرار گرفته بودم، در جلسات انجمن معتادان جنسی شرکت می‌کردم، به بارها و کلپ‌ها می‌رفتم، موردجویی جنسی می‌کردم، کار می‌کردم، در جلسات درمانی شرکت می‌کردم. با افراد در دستشویی محل کارم سکس می‌کردم. در حال سکس تلفنی و تماشای پورن، دستگیر شدم. واقعا مغزم دیگر کار نمی‌کرد. دچار بحران روحی شدم و مرخصی گرفتم. احساس شرم داشت دیوانه‌ام می‌کرد. سیزده سال بود اعتیادم را ترک کرده بودم و احساس دیوانگی می‌کردم.

در طول مرخصی پزشکی‌ام، تصمیم گرفتم از برخی از رفتارهایی که بوضوح زندگی‌ام را نابود می‌کردند، دست بکشم. اما نتوانستم بی‌خیال پورن شوم. بااین‌حال، فقط تماشای پورن راضی‌ام نمی‌کرد. همیشه سر از بارها درمی‌آوردم. به دنبال زنان مست بودم که بتوانم با آنها سکس کنم. این روند تا چند سال ادامه داشت. اولین راهنمایم در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) بی‌خیال کار کردن با من شد، چون معتقد بود به‌اندازه‌ی کافی سخت‌کوش نیستم. انگار تیر خلاصی طرد شدن را به من زدند. راهنمایم لذت‌بین بود. خشمم اوج گرفت و بهانه‌ای شد تا به رفتارهایم ادامه دهم. در همان برهه، درمانگرم از ملاقات با من امتناع کرد، چون تهدید کرده بودم به او تجاوز خواهم کرد.

سپس، با زن دیگری آشنا شدم. تازه از بیمارستان مرخص شده بودم. عضوی از بدنم به دلیل سال‌ها پرخوری و استفراغ عمدی از کار افتاده بود. بنابراین، تحت عمل جراحی قرار گرفتم. مدتی که در بیمارستان بستری بودم، آن زن خیلی حمایت کرد. طولی نکشید که دوباره احساس خشمم سر باز کرد. وسط سکس، احساس خشم به من غلبه کرد و به او صدمه زدم.

وقتی از من خواست دست بکشم، به حرفش گوش نکردم و او را خیلی ترساندم. سپس، به او گفتم که رابطه‌مان به جایی نمی‌رسد، چون الان به قدری حالم خوب نیست که وارد رابطه شوم. او مخالفت کرد. بنابراین، به رابطه‌ام با او ادامه دادم و درست مانند خیلی از دوست‌دخترهای قبلی‌ام، به او خیانت می‌کردم.

دوباره مخ زن دیگری را در بار زدم. این بار گفتم که فقط می‌خواهم قرار بگذارم و نمی‌خواهم سکس داشته باشم. می‌خواهم یکدیگر را بشناسیم. اول رابطه‌ی سالمی ایجاد کنیم، سپس سکس کنیم. فقط یک ماه به همین منوال ادامه دادم و دوباره روال سابق را پیش گرفتم. دوباره احساس خشم به سراغم آمد و در طول سکس به او صدمه زدم.

او از من خواست اعتیاد جنسی‌ام را کنترل کنم و از صدمه زدن به او دست بکشم. او گفت که عاشقم است و می‌خواهد با من تشکیل خانواده بدهد. مدتی بعد، دوباره به او تجاوز کردم. وقتی وحشت را در چهره‌اش دیدم، دوباره تلنگری خوردم. در آن لحظه می‌دانستم که به آخر خط رسیده‌ام. بعد از آن، چند هفته‌ای را واکنش شهوانی انجام دادم. اما خیلی دردناک و بی‌هیجان بود- پورنوگرافی، خودارضایی و سواسی، موردجویی جنسی. هیچ روشی جواب نمی‌داد. از تبعات واکنش شهوانی‌ام خسته شده بودم: بیماری، عفونت، دستگیر شدن، دادگاهی شدن، زیان‌های مالی، از دست دادن دوستان، خانه، خانواده، درمانگرها. واقعا دیگر بس بود. هیچ کنترلی بر واکنش شهوانی‌ام نداشتم و زندگی‌ام افسارگسیخته شده بود. خداوند یک بار دیگر پا پیش گذاشت. این بار به ندای خداوند گوش دادم.

دوباره درمان مخصوص مجرمان جنسی را شروع کردم. این بار درمان را جدی گرفتم. وارد جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شدم و دوازده قدم را انجام دادم. راهنما گرفتم. در جلسات بیشتری شرکت می‌کردم و شروع به خدمت‌رسانی کردم. چیزی بزرگتر از خودم (خداوند) داشت مرا از این جنون نجات می‌داد.

اوایل خیلی سختم بود. راهنمایم به من یادآوری کرد که در فاز ترک هستم. این حرفش خیلی کمکم کرد. می‌دانستم بالاخره این احساس جنون تمام می‌شود. دو ماه را بدون هیچ سکسی، چه با خودم چه با دیگران، سپری کردم. ذهنم باز شد و متوجه تأثیرش بر خودم شدم. دیگر به دنبال سکس نبودم. دیگر درصدد نبودم شخصی را فریب دهم تا با من سکس کند. نه دسیسه‌ای در کار بود و نه کسی را بازی می‌دادم. کم‌کم داشتم حس می‌کردم که زنده‌ام و هر روز در یک تا دو جلسه شرکت می‌کردم. می‌خواستم هر طور شده به پاکی جنسی برسم. آرزو داشتم زنده باشم و از هر اعتیادی رها شوم. همین آرزو به من قدرت و شجاعت داد مسیر پاکی را در پیش بگیرم. واقعا تحقق این خواسته‌ام را به خدا سپرده بودم.

وقتی تصمیم گرفتم با کسی قرار عاشقانه بگذارم، می دانستم اول باید برنامه‌ی ای داشته باشم. رویکردی که آن زمان و الان موثر بوده این است که فقط با زنانی که واقعا به آنها اهمیت می‌دهم و قابل احترام هستند، رابطه‌ی جنسی برقرار کنم. در مورد اینکه واقعا چه کسی هستم و رابطه‌ی جنسی سالم چیست، صادق هستم. اگر طرف مقابلم با من هم‌نظر نباشد، پس با او رابطه‌ی جنسی برقرار نمی‌کنم. همچنین، باید در حین رابطه‌ی جنسی تمرکز را روی همان لحظه بگذارم. اگر نتوانم تمرکز داشته باشم، از برقراری رابطه دست می‌کشم. این رویکرد احساس خشمی که در نتیجه‌ی رنجش یا ترس پدیدار می‌شد را از بین برده است. باید نواقص شخصیتی‌ام را به‌خوبی بالا پایین کنم و ببینم این نواقص چطور قبلا مرا در مسیر خودتخریبی قرار دادند. باید عزمم را جزم کنم و این نواقص شخصیتی را از بین ببرم.

به خاطر این رفتارهای جنسی سالمی که دارم، حس بهتری نسبت به خودم دارم و عمیقا دلسوز دیگران هستم. هر روز چیزهای بیشتری در مورد صمیمیت یاد می‌گیرم، اما می‌دانم مسیر سختی پیش رو دارم. دلم می‌خواهد همه‌ی کارها را به خدا بسپارم تا هر وقت خودش خواست کارها را درست کند. اگر سعی کنم باعجله کارها را پیش ببرم، بیماری‌ام وخیم‌تر خواهد شد. به لطف خدای بزرگ، توانسته‌ام از مکان‌ها و موقعیت‌هایی که احتمال می‌رود در آنها لغزش کنم، فاصله بگیرم. رفته‌رفته راحت‌تر از پس این کار برمی‌آیم، چون وقت بیشتری را صرف کارهای مربوط به بهبودی و ترک اعتیادم می‌کنم. از طریق دوازده قدم انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، از موهبت شفقت نسبت به خودم و دیگران برخوردار شده‌ام. فرصتش را پیدا کرده‌ام صدماتی که به دیگران وارد کرده‌ام را جبران کنم. هرگز تصورش را نمی‌کردم روزی بتوانم گذشته را جبران کنم. باید به آنهایی که دسترسی بهشان ندارم، نامه بنویسم و حلالیت بطلبم. اما می‌دانم که باید از خدا بخواهم توانی به من عطا فرماید که بتوانم گذشته را جبران کنم.

همچنان، هر هفته در چهار تا هشت جلسه شرکت می‌کنم. حضور فعال در جلسات کمک کرده ترازنامه‌ی روزانه‌ای از افکار و رفتارهایم تهیه کنم. نحوه‌ی تعاملم را با اطرافیانم تغییر داده‌ام. آنها دیگر راه‌حل موقتی مشکلاتم نیستند. مسئولیت هر چه می‌گویم و هر کاری که انجام می‌دهم را برعهده می‌گیرم. نه کامل هستم و نه آرزویش را دارم. همینکه دیگر مجبور نیستم از احساساتم فرار کنم، موهبت بزرگیست.

واقعا باور دارم که بدون کمک خداوند، اینجا نبودم. یاد گرفته‌ام زمانی را به خودم اختصاص دهم و هر روز با خدا صحبت کنم. کار سختی نبوده است، چون تمام مدت در اعماق وجودم می‌دانسته‌ام که خداوند می‌خواهد زنده باشم و زندگی کنم.

من خودم دلم می‌خواست بمیرم. اما الان دیگر دلم نمی‌خواهد. با توجه به اینکه در مراسم دعا و مراقبه شرکت می‌کنم، دیگر میلی به خودنابودی ندارم.

با بیماری ایدزم کنار آمده‌ام. دکترم می‌گوید در سال 1986، وقتی که 18 سالم بود، ایدز گرفتم. به جای اینکه به بهانه‌ی بیماری‌ام واکنش شهوانی نشان دهم، با استفاده از دوازده قدم و ابزارهای موجود در این برنامه سعی می‌کنم هر روز پاکی جنسی‌ام را حفظ کنم.

تنهایی از پس حفظ پاکی جنسی‌ام بر نمی‌آیم. تنها بودن مرا به دردسر می‌اندازد. انزوا و این باور که من از همه برترم موجب شد به ته خط اعتیادم برسم. انجام کارهای خدماتی در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) کمک کرده است انرژی‌ام را به شیوه‌ای سالم استفاده کنم. با انجام کارهای خدماتی در جلسات، گرفتن رهجو و کمک‌رسانی به هر معتاد جنسی که هنوز درگیر اعتیاد است، از خودم‌محوری‌ام فاصله می‌گیرم. الان می‌توانم به اراده‌ی خداوند، نه خودم، عمل کنم. یک نوع آزادی به دست آورده‌ام که توصیف‌پذیر نیست. احساس می‌کنم معجزه شده است.

شعارها، ابزارها و تماس‌های تلفنی و ایمیل‌هایی که از سایر زنان انجمن دریافت می‌کنم مرا در این مسیر پیش می‌برد. به لطف خدا، سی ماه است از رفتارهای جنسی افراطی‌ام فاصله گرفته‌ام و به پاکی جنسی رسیده‌ام. پنج سال بعد از شرکت در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، به این جایگاه آرامش و رهایی از ترس و خشم رسیده‌ام. نمی‌دانم اگر در این برنامه شرکت نکرده بودم، الان چه سرنوشتی داشتم. اصلاً دلم نمی‌خواهد بفهمم چه آخر و عاقبتی داشتم. بنابراین، هر روز در جلسات شرکت می‌کنم.

26. پرهیزکاری پایه و اساس است

اعتیاد جنسی فعالم بد مرا زمین زد. خودمحموری و بی‌بندوباری‌ام موجب شد به تعدادی از افراد کم‌توان ذهنی دست‌درازی کنم، ارتباط جنسی ناخواسته در اماکن عمومی شلوغ برقرار کنم و چشم چرانی کنم. دورانی که اعتیاد جنسی داشتم رفتارهایی نظیر تماشای پورنوگرافی، رابطه‌ی جنسی با حیوانات، وسواس شدید نسبت به ظاهر و پوشش زنان و خیانت به شریک زندگی‌ام انجام دادم. همچنین، روحم را در خودارضایی و خیال‌پردازی‌های مکرر و وسواس‌گونه مدفون کردم. از دسامبر سال 1997، یعنی زمانی که مدارهای سه‌گانه را با راهنمایم مشخص کردم، واکنش شهوانی در مدار درونی‌ام انجام نداده‌ام. راهنمای من اعتیاد جنسی‌اش را ترک کرده بود و حضور فعالی در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) داشت و دوازده قدم را کار کرده بود. فوراً با هم انجام دوازده قدم را شروع کردیم. طوری به راهنمایم اعتماد کردم که تا به حال نتوانسته بودم به هیچکس دیگری اعتماد کنم. به گمانم چاره‌ی دیگری نداشتم. او ویژگی‌های دیگری در کنار پاکی جنسی‌اش داشت که خوشم می‌آمد: احترام، عزت‌نفس، دوستان، شجاعت، صداقت داشتن با دیگران و تمایل به کمک به سایر معتادان جنسی.

او از همان ابتدا به من گفت که منابع برنامه را استفاده کنم، خصوصاً با سایر معتادان جنسی صحبت کنم. او از من خواست با افراد بیشتری ارتباط برقرار کنم. به‌نوعی ترغیبم کرد با بسیاری از شماره‌تلفن‌هایی که بعد از جلسات یادداشت کرده بودم، تماس بگیرم. عادت کردم هر روز به افراد مختلف زنگ بزنم، تا اگر یک درصد فکر لغزش به سرم زد و لازم شد با کسی تماس بگیرم، از زنگ زدن خجالت نکشم.

مسیر ترک اعتیاد در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) پر از بحران نبوده است. معتقدم دلیلش این بود که به من یاد دادند پاکی جنسی‌ام را نسبت به هر چیز دیگری در اولویت بدانم و حضور در برنامه را یکی از وظایف روزمره‌ام محسوب کنم. انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) به من یاد داد وجود خداوند را رفته‌رفته طی هفته‌ها و ماه‌ها بپذیرم. مدتی بود که فقط حضور خداوند را در بخش‌های خاصی از زندگی‌ام قبول داشتم. اما به مرور یاد گرفتم که خداوند می‌تواند به تمام جنبه‌های زندگی‌ام توجه داشته باشد. این روزها که آگاهانه عبادت می‌کنم و با خدا ارتباط برقرار می‌کنم، سعی می‌کنم خودم را تمام و کمال به خداوند متعال بسپارم.

دوازده قدم را قبلا انجام دادم و دوباره دارم از نو انجامشان می‌دهم. قدم چهار خیلی مهم است. به دلیل ترس‌هایی که داشتم، به فردی بی‌اعتماد، قضاوت‌گر و کینه‌توز تبدیل شده بودم، که همیشه فقط اشتباهات دیگران را می‌دید. اما این روزها دیگر اول به رفتارهای خودم نگاه می‌کنم. ایمانم به خدا کمکم کرده به چنین انسانی تبدیل شوم.

نمی‌دانم قرار است چطور تمام صدمات جنسی را که به دیگران وارد کرده‌ام، جبران کنم. اول از همه سعی کرده‌ام پاکی جنسی‌ام را حفظ کنم، حقیقتم را به سایر معتادان جنسی بگویم، کارهای خدماتی مختلفی انجام دهم و فعالیت‌های داوطلبانه‌ای را هم در انجمن و هم در جامعه انجام دهم. باور کرده‌ام که با پایبندی به قدم‌ها و طلب کمک از خداوند، یاد می‌گیرم چطور صدماتی که رفتارهای گذشته‌ام به دیگران وارد کرده است را جبران کنم.

از زمانی که عضو انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شده‌ام، هر چند ماه یکبار به دلیل خط قرمزهایی که در دوران اعتیادم نقض کردم، بستوه می‌آیم. خیلی تلاش کرده‌ام بفهمم چطور الان می‌توانم حال خودم را خوب ببینم. آن اوایل که در مورد این حس ناامیدی با راهنماییم صحبت می‌کردم، به آرامی پاسخ می‌داد «حواست به حس "منحصر به فرد بودن" کشنده باشد. تو آن رفتارها را ابداع نکردی، بآنکه در قبالتان مسئول هستی. معتقدم که آن زمان به دلیل بیماری اعتیادت، هیچ چاره‌ی دیگری نداشتی. الان فقط مهم است که پاکی جنسی‌ات را هر روز حفظ کنی. بالاخره به قدم نهم خواهی رسید و به تو نشان خواهیم داد که چطور به بهترین نحو جبران خسارت کنی».

این روزها، متوجهم که باید حس استیصال را به خدا بسپارم. خیلی سخت است تنهایی اوضاع را کنترل کنم. هر زمان حس استیصال به من دست می‌دهد، از خدا می‌خواهم امروز این بار را از دوشم بردارد، تا بتوانم چشمم را باز کنم و به اراده‌ی خدا عمل و به دیگران کمک کنم.

مفهوم مدار میانی خیلی کمکم کرده است. یادم داده‌اند که مدار میانی‌ام نباید پاتوقم شود، بلکه فقط نوعی پشتوانه‌ی امن یا بلاگردان است. معتقدم که اگر در رابطه با مدار میانی‌ام خودسر رفتار کنم، دیگر قادر نیستم از مدار درونی‌ام فاصله بگیرم. نباید خودم عمدا وارد مدار میانی‌ام شوم، اما اگر سهوا واردش شدم ایرادی ندارد.

من و پارتنرم رابطه‌ی عاشقانه‌ای داریم و به هم وفاداریم. او همه چیز را در مورد گذشته‌ام می‌داند و به اهمیت حضورم در برنامه واقف است. سکس دیگر جز اصلی رابطه‌مان نیست، اما زیاد در موردش حرف می‌زنیم، چون هر دویمان به رشد و سلامتی متعهدیم. از وقتی توانایی ابراز احساس شرم، ترس و خواسته‌هایم را پیدا کرده‌ام، احساس می‌کنم آزادتر شده‌ام. دیگر سکس مقوله‌ی مخفی در زندگی‌ام نیست. بآنکه امیدوارم بخش‌هایی از تمایل جنسی‌ام را پرورش دهم (بعضی مواقع

صمیمیت را با پارتنرم کمتر می‌کنم و بیشتر بر ارگاسم تمرکز می‌کنم، این واقعیت که من و پارتنرم روی ارتباط صادقانه و باز کار می‌کنیم تاثیر بسزایی بر آرامشم داشته است. همچنین، خودارضایی و خیال پردازی های عمدی را رفته‌رفته کنار گذاشته‌ام. با خودارضایی و خیال پردازی های عمدی اتفاقات بد زیادی را رقم زدم و به نظر نمی‌رسد فقدانشان عذابم دهد. اوضاعم واقعا این روزها فرق کرده است. یک روز عادی‌ام دیگر هیچ شباهتی به روزهای عادی زندگی سابقم ندارد. احساس می‌کنم از آن شخصی که قبلا بودم، جدا شده‌ام. الان یک انجمن و مسیری دارم که باید دنبال کنم. اما قبل از ورود به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) فقط انگار مرده‌ی متحرک بودم یا حداقل موضع واکنشی اتخاذ کرده بودم. این روزها، هر روز مدت زمانی را به مراقبه، عبادت و تماس با دوستانم در انجمن اختصاص می‌دهم. یک راهنما دارم که حقیقت را به او می‌گویم و او راهنمایی‌ام می‌کند. اصلا یادم نمی‌آید در زندگی سابقم تا این حد مسئولیت‌پذیر بوده باشم.

الان دیگر به خدا ایمان دارم. تمرکز من این است که بسیاری از چیزهایی را که خودم تنهایی نمی‌توانم مدیریت کنم، به خدا بسپارم. به‌نوعی مایلیم به خودم نگاه کنم و حواسم باشد هر وقت احساس کردم دارم رنج می‌کشم، خودم را به خدا بسپارم. دوازده قدم درس‌هایی به من داده است که در کودکی یاد نگرفته بودم. این درس‌ها چیزهای ساده‌ایست مثلاً، اینکه می‌دانم دنیا دیگر حول من نمی‌چرخد؛ چیزی عاقلانه‌تر و قدرتمندتر از اراده‌ی من وجود دارد؛ وقتی احساس می‌کنم کم آورده‌ام تسلیم شوم؛ مسئولیت نواقصم را برعهده گیرم و به‌قدری متواضع باشم که صادقانه به آنها اعتراف کنم؛ صدمه‌ای که به بهترین توانایی‌ام وارد کرده‌ام را جبران کنم؛ پیوسته روی رشد تمرکز کنم؛ به دیگران، خصوصاً افرادی شبیه به خودم، خدمت کنم.

طبق تجربه‌ام، ترک اعتیاد جنسی و بهبودی بدون حضور راهنما، بدون صداقت عمیق یا بدون تمایل به کمک به سایر معتادان جنسی که دارند اعتیادشان را ترک می‌کنند، شدنی نیست. حس آزادی‌ام، عزت نفسم، امیدم و شادی‌ام همه به خودداری‌ام از رفتارهای مدار درونی منوط است. بدون پاکی جنسی، همه‌ی اینها را از دست می‌دهم. معتقدم اگر رفته‌رفته پاکی جنسی‌ام را حفظ کنم، هرگز مجبور نیستم دوباره واکنش شهوانی انجام دهم. وقتی از خدا طلب کمک می‌کنم و مایلیم نقش کوچکم را ایفا کنم، خداوند دستم را می‌گیرد. خیالم راحت است که مجبور نیستم تنهایی این مسیر را طی کنم.

27. کشیش بی قدرت

داستان «واکنش شهوانی‌ام» مملو از احساس شرم، گناه، خجالت‌زدگی و تحقیر است. اما حتی در اوج اعتیاد جنسی‌ام فهمیدم خداوند دوستم دارد و آرامش پیدا کردم.

سال دوم تحصیلم در دبیرستان کاتولیک بود که خودارضایی را شروع کردم. هم‌کلاسی‌هایم در مورد خودارضایی‌هایشان لاف می‌زدند و چند باری هم با همدیگر خودارضایی کردیم. باحال و لذت‌بخش بود، اما مخفیانه انجامش می‌دادیم. بیشتر اوقات کارم خودارضایی شده بود و وقتی از دبیرستان فارغ‌التحصیل شدم، حداقل چهار بار در روز خودارضایی می‌کردم. وقتی متوجه شدم که مجلات پورن و وبسایت‌ها لذت خودارضایی را بیشتر می‌کنند، خودارضایی‌هایم بیشتر شد. همچنین، دو صفحه‌ی وسط مجلات پورن را روی دیوار اتاق خوابم نصب کرده بودم. والدینم به این کارم می‌خندیدند. به این کارم اهمیت نمی‌دادند، اما از دید خودم هر چیزی که مرا به اوج لذت جنسی نزدیک‌تر می‌کرد، خیلی خوب بود.

همچنین، در همین برهه بود که متوجه شدم به مردها گرایش جنسی دارم. سال آخر دبیرستان که بودم نسبت به سایر دانش‌آموزان احساس حقارت می‌کردم. اما همچنان گرایش جنسی‌ام را انکار می‌کردم. همچنین، رفته‌رفته شیفته‌ی افراد خاصی شدم. تصور می‌کردم عاشق شده‌ام، اما اینطور نبود. چیزی ورای شهوت بود، چون با تمام وجودم به آن شخص فکر می‌کردم. احساس حسادت و مالکیت شدید کاملاً در من غالب شده بود. بیش از حد ننه من غریبم بازی درمی‌آوردم و در مشکلات اغراق می‌کردم تا شخصی که شیفته‌اش بودم را فریب دهم و توجه بیشتری به من بکند. ابتدا، شیفته‌ی همسایه‌ی بغلی شدم. سپس، بعد از اینکه علاقه‌ام به او از بین رفت، شیفته‌ی دوستش شدم، بعد از اینکه علاقه‌ام به دوستش از بین رفت، شیفته‌ی شخص دیگری شدم. اعتیاد به عاشق بودن پیدا کرده بودم و ظاهراً چرخه‌ای بی‌پایان بود.

سال‌هایی که در کالج تحصیل می‌کردم، به خودارضایی با پورنوگرافی، رفتن به کلوپ‌های رقص، حمام‌های عمومی، رختکن‌ها، خوتندن مجلات و مصرف هر محرک دیداری که کافی به نظر می‌رسید، ادامه دادم. در همین سال‌ها بود که پسرعمویم مرا با نوارهای ویدیویی سکس غیرهمجنس‌گرایان آشنا کرد. تماشای این فیلم‌ها شدیداً تحریکم می‌کرد. یادم می‌آید برخی مواقع که داشتم با این نوارها در خلوتگاه خانوادگی خودارضایی می‌کردم، والدینم و مهمانان فقط چند قدم آن طرف‌تر در اتاق دیگری نشسته بودند. معتاد به سکس بودم و خودم از آن بی‌خبر بودم. می‌دانستم احتمال دارد مچم را بگیرند، اما اهمیت نمی‌دادم. همیشه دیر به محل کار، مدرسه و کارهای دیگر می‌رسیدم، چون اول باید خودارضایی

می‌کردم. هیچکس از این موضوع خبر نداشت. تصور می‌کردم می‌توانم زندگی دوگانه‌ای داشته باشم و آن را مدیریت کنم. اما نمی‌توانستم از خودم و آشفتگی درونی که داشتم تجربه می‌کردم، فرار کنم.

عادات خودارضایی‌ام حتی بعد از ورودم به مدرسه‌ی علوم دینی و سال‌های اولی که تازه کشیش شده بودم، ادامه داشت. در مدرسه‌ی علوم دینی، به نوارهای ویدیویی دسترسی نداشتم، اما 130 مرد آنجا بودند و می‌توانستم هیزی‌شان را بکنم. همچنین، شیفته‌ی دو نفر از شاگردان مدرسه‌ی علوم دینی شدم. واقعا سیاه‌بخت بودم. خیلی رنج می‌کشیدم و وزنم داشت بیشتر می‌شد. تصور می‌کردم عشق همراه با دخول می‌خواهم. احساس می‌کردم دلم می‌خواهد لمس کند و در آغوشم بگیرند. اما دلم می‌خواست مجرد باشم. معضل وحشتناکی بود.

بعد از چهار سال که کشیش شده بودم، داشتم کاتالوگ ویدیویی را ورق می‌زدم که متوجه تبلیغ نوارهای پورن مخصوص همجنس‌گرایان شدم. یکی از آن نوارها را سفارش دادم. وقتی نوار را داخل وی‌سی‌آر قرار دادم و دو مرد را در حال سکس دیدم، حال خوشی به من دست داد که تا به حال تجربه نکرده بودم. از آن روز به بعد، تعداد بیشتر و بیشتری از این نوارها را سفارش می‌دادم. اما انگار سیر نمی‌شدم. حتی آنها را به کلیسایی که در آن منصوب شدم، آوردم. اصلا اهمیت نمی‌دادم مچم را بگیرند. دلم می‌خواست به همان ارگاسمی که اولین بار تجربه کرده بودم برسم، اما تلاشم بی‌فایده بود. اصلا به آن سطح از ارگاسم نرسیدم، با این حال احساس می‌کردم باید به تلاشم ادامه دهم.

تقریبا در همین برهه از زمان، در سی و شش سالگی‌ام، بالاخره به خودم اعتراف کردم که همجنس‌گرا هستم و به چند نفر از کشیش‌ها هم در مورد گرایش جنسی‌ام گفتم. نمی‌دانستم همجنس‌گرا بودن چگونه است، بنابراین گذاشتم بر من نفوذ پیدا کنند. آنها مرا با کلپ‌های رقص و بارهای مخصوص همجنس‌گرایان آشنا کردند. آنجا می‌توانستم با یک دلار انعام، بدن رقص‌ها را لمس کنم. همچنین، این کار عقده‌ی روحی من شد. تنها چیزی که نمی‌گذاشت هر شب به کلپ‌های رقص بروم این بود که چهار ساعت از آنجا فاصله داشتم. اما خاطرات شب‌هایی که در کلپ‌ها می‌گذراندم محرک خودارضایی را به من می‌داد. داشتم سیر نزولی طی می‌کردم، دو نوع زندگی داشتم و سعی می‌کردم آن دو را از هم جدا نگاه دارم. موجودی کارت اعتباری‌ام رو به اتمام بود، اما اهمیتی نمی‌دادم.

سپس، یکی از کشیش‌های مدعو تصادفا کلکسیون ویدیوهای سکسی‌ام را پیدا کرد. بی‌آنکه به من خبر دهد، به سراغ اسقفم رفت و او را در جریان کارهایم گذاشت. سپس، اسقف با متخصصان سلامت روان مشورت کرد. بعد از ظهر یکی از روزهای یکشنبه، دو اسقف و یک کشیش درب اتاقم را زدند. آنها به من گفتند که از وجود نوارها باخبرند و اصرار داشتند

در ارزیابی روانشناختی ده روزه شرکت کنم. بلافاصله قبول کردم. بعد از ارزیابی، به من گفتند که تمایل جنسی غیریکپارچه، اختلال شخصیتی خفیف دارم و معتاد به سکس هستم. گفتند اگر کمک می‌خواهم، باید در مرکز روانپزشکی مخصوص کشیش‌ها بستری شوم.

موافقت کردم. اما تنها دلیلش این بود که حرفه‌ی کشیشی‌ام را حفظ کنم. خودم معتقد نبودم که اعتیاد جنسی دارم. من با هیچکس سکس نداشتم. فقط با فیلم‌های پورن همجنس‌گرایان خودارضایی می‌کردم. حالا مگر چه بود! این واکنشم را انکار می‌نامند. (انکار - حتی متوجه نشدم دارم دروغ می‌گویم).

وقتی وارد مرکز روانپزشکی شدم، گفتند اصلاً مجاز نیستم خودارضایی کنم. با خودم گفتم «مشکلی نیست». همانطور که روزها و هفته‌ها می‌گذشت، احساس می‌کردم خودکنترلی و نیروی اراده‌ام دارد تحلیل می‌رود. متوجه شدم افسارگسیخته شده‌ام. اگر دلم می‌خواست از کارهایم دست بکشم، باید درخواست کمک می‌کردم.

بنابراین، در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و سایر انجمن‌های دوازده قدم شرکت کردم. در 90 جلسه در 90 روز شرکت کردم. متوجه شدم که در کنترل اعتیادم ناتوانم. تمایلم به خودارضایی بیش از حد قوی بود. اما با شنیدن داستان‌های سایر معتادان جنسی که مانند من بودند قدرت و امید به بهبود پیدا کردم! همچنین، بیرون از انجمن، کمک کردند اختلال شخصیتی و افسردگی‌ام را درمان کنم.

جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) منبع قدرت و شادی من شده است. علاوه بر اینکه با دوستان جدید و سایر معتادانی آشنا شده‌ام که دارند اعتیادشان را ترک می‌کنند، آرامشی پیدا کرده‌ام که هرگز تصورش را نمی‌کردم. امسال هشتمین سال پاکی‌ام را در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و چهاردهمین سال کشیشی‌ام را جشن می‌گیرم. یاد گرفته‌ام به خدایم، راهنمایم و انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) اعتماد کنم، چون رفته‌رفته کمکم کردند از شر بیماری اعتیاد جنسی خلاص شوم.

28. انجام برنامه

چهار سال و اندی می‌شود که عضو انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) هستم. در حال حاضر، سه و سال نیم پاکی جنسی دارم. برنامه‌ی ترک اعتیادم تکامل یافته است. این برنامه با کاهش آسیب شروع شد، یعنی اول کوشیدم رفتارهای به‌وضوح مخرب را از زندگی‌ام حذف کنم. به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) پیوستم، چون زندگی‌ام کنترل‌ناپذیر شده بود. واکنش شهوانی‌ام مرا به مرض انزوای طلبی حاد مبتلا کرد (خصوصاً حملات شدید شرم). این حملات عملاً پانزده ماه خانه‌نشینم کرد.

اول از همه باید بگویم که یکی از قربانیان زنای با محارم هستم. از تجاوز طولانی‌مدت و بی‌توجهی عمیق رنج می‌بردم. معتقدم این دو مسئله من را در دام اعتیاد جنسی انداختند. سه خواهر ناتنی بزرگترم از طریق برهنه‌نمایی و تماس جنسی زیاد به من تجاوز می‌کردند.

هفته سالم که بود، یعنی اولین باری که متوجه شدم بر بدنم کنترل دارم، واکنش شهوانی‌ام شروع شد. تا آن زمان، فقط تصور می‌کردم خواهران ناتنی‌ام می‌توانند تمایل جنسی‌ام را کنترل کنند. واکنش‌های شهوانی‌ام بلافاصله افسارگسیخته شد: برهنه‌سازی، سکس یک‌شبه با افراد ناشناس، نظربازی جنسی، روابط جنسی ناگهانی و پورنوگرافی. هیچ کنترلی بر جنبه‌های مختلف چرخه‌ی اعتیاد در زندگی‌ام نداشتم. کاملاً غرق در یاس و درماندگی بودم که انجمن معتادان جنسی را پیدا کردم.

در اولین سال حضورم در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، بر ایجاد پاکی جنسی اساسی تمرکز داشتم. از آن زمان، ارزش‌های شخصی‌ام راهنمایی‌ام کرده است رابطه‌ی جنسی سالمی داشته باشم.

ارزش‌های قلبی‌ام نکات زیر را به من آموخته است: (1) می‌توانم دست رد به سینه‌ی خودم و دیگران بزنم؛ دیگر خودم را درگیر پارتنرهای غیرمحترم نمی‌کنم. الان حواسم به خط قرمزهایی هست که سابقاً وجودشان را انکار می‌کردم. (2) لازمه‌ی رابطه‌ی جنسی سالم این است که چه در خیال چه در واقعیت خودم را به عنوان یک فرد ناشناس جا نزنم. (3) به عنوان مرد مجرد در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، می‌توانم رابطه‌ی جنسی درستی با خودم داشته باشم. (4) قبل از دخول باید از ایمن و پایدار بودن رابطه خاطر جمع شوم. خودم معتقدم باید حداقل 6 ماه از رابطه‌ام بگذرد. (5) واقعاً دلم رابطه‌ی صمیمی می‌خواهد. دلم پاکی، پیاده‌روی، بوسه و تماشای فیلم با پارتنرم می‌خواهد. دلم می‌خواهد با شخصی باشم

که واقعا همدیگر را دوست داشته باشیم و از ارزش‌ها و علایق مشترکی برخوردار باشیم. دلم رابطه‌ی حمایتی، غیرشرم‌آور و معنوی می‌خواهد.

در دوران ترک اعتیاد جنسی‌ام، با قرار گذاشتن با پارتنرم سعی می‌کنم رابطه‌ی جنسی سالمی داشته باشم. با زنان در کالج یا از طریق آگهی‌های شخصی آشنا شده‌ام. در قرارهای عاشقانه‌ام، معمولا فاش نمی‌کنم که معتاد جنسی در حال بهبودم. یک بار، به پارتنرم گفتم که قبلا معتاد جنسی بودم. دلیلش این بود که با هم صمیمی بودیم و می‌خواستم قبل از برقراری رابطه‌ی جنسی و دخول صداقتم را نشان دهم. آن رابطه تقریبا یک سال طول کشید و رابطه‌ی جنسی‌مان غیراعتیادآور بود. جدایی‌مان دوستانه بود و در دوران دوستی، رابطه‌ی جنسی سالمتری نسبت به سایر رابطه‌های قبلی‌ام داشتم.

هر چه بیشتر با پارتنرهای بیشتری آشنا می‌شوم و قرار می‌گذارم، می‌بینم که احساس شرم و ترس گذشته‌ام کاهش یافته است. وقتی در گذشته قرار می‌گذاشتم، هدفم این بود با آن شخص واکنش شهوانی داشته باشم. بلافاصله تقاضای سکس می‌کردم. سر قرار رفتن‌ها همیشه خیلی پرتنش بود، چون نسبت به انگیزه‌هایم احساس شرم داشتم. از اینکه تقاضاهای زیادی‌ام را رد کنند، می‌ترسیدم و از اینکه با غریبه‌ای رابطه‌ی جنسی برقرار کنم، شرم داشتم. حالا، وقتی سر قرار حاضر می‌شوم، از کاری که با طرف مقابلم خواهم کرد، نمی‌ترسم، چون می‌دانم که سر قرار اول سکس نخواهم کرد. دیگر به اندازه‌ی گذشته آسیب‌پذیر نیستم. الان حواسم هست قرارهایم مطلوب‌تر باشد. الان تمرکز روی این است که بگذارم طرف مقابلم تاحدودی مرا بشناسد. همچنین، سعی می‌کنم با آن شخص تعامل داشته باشم و می‌سنجم آیا از بودن با او لذت می‌برم. وقتی قرار می‌گذارم حس امنیت پیدا می‌کنم، چون خط قرمزهایی دارم.

سعی می‌کنم پیش از اینکه تصمیم مهمی بگیرم با راهنمایم مشورت کنم و خطرات بالقوه‌ای که سلامت جنسی‌ام را تهدید می‌کنند، برطرف کنم. همچنین، بخش زیادی از این پروسه را با اعضای گروهم در میان می‌گذارم و نظراتشان را جویا می‌شوم. انجام این کارها وادارم می‌کند دیدم را بازتر کنم و شفاف‌تر فکر کنم.

اگر بخواهم سلامت جنسی داشته باشم، باید به نکات زیر توجه داشته باشم: (1) باید پذیرای تمایل جنسی‌ام باشم، به جای اینکه سعی کنم آن را پس بزنم، چون پس‌زنی آن خیلی راحت‌تر است. (2) من یک انسان با تمایلات جنسی هستم. بنابراین، هر رابطه‌ی جنسی لغزش محسوب نمی‌شود. (3) من انسان کاملی نیستم. پس منطقیست که مرتکب اشتباهاتی بشوم. (4) وقتی رابطه‌ای حس خوبی به من نمی‌دهد و امنیت‌خاطر ندارم، از آن فاصله می‌گیرم. روابطی که واقعا باب میل

نیست را تمام کرده‌ام و آماده‌ام چینی روابطی را در آینده تمام کنم. همچنین، وقتی تماس جنسی‌ام در یک رابطه به حدیست که معذبم می‌کند، آگاهانه حد و مرزهای رفتاری در رابطه تعیین می‌کنم.

تمایل جنسی جزیی از من است و من ارزشش را دارم از آن لذت ببرم. عملاً به خودم اجازه می‌دهم رابطه‌ی جنسی متناسب با شخصیتم برقرار کنم، طوری که از خودم یا خدایم دور نشوم. گاهی برقراری رابطه‌ی جنسی دشوار می‌شود، چون بعضی مواقع احساس می‌کنم کاملاً موجود بی‌ارزشی هستم. باین حال، رابطه‌ی جنسی‌ام نسبت به قبل سالم‌تر شده است، که ادای احترامی به برنامه‌ی دوازده قدم است.

تمایل جنسی سالم یعنی لحظات لذت‌بخش سلامت جنسی‌ام را در گذشته به یاد آورم. سیزده سالم که بود اولین رابطه‌ی پایدارم را برقرار کردم. یک شب خاص در آن سال‌ها بیانگر تمایل جنسی سالم من بود. یادم می‌آید داشتم زیر باران قدم‌زنان دوست دخترم را به خانه‌اش می‌بردم. او دوستم بود و به نظرم خیلی زیبا بود. بین راه، زیر چراغ برق ایستادیم و همانطور که باران تندتر شده بود، همدیگر را بوسیدیم و در آغوش گرفتیم. واقعاً حس زیبایی بود. قطرات باران به من برخورد می‌کرد و زیر نور می‌دیدم که از آسمان نازل می‌شود. یادم می‌آید دوس دخترم را بغل کرده بودم، صورتش را نوازش می‌کردم و برخورد موهای مرطوبش را به صورت و گردنم حس می‌کردم. یادم می‌آید وقتی بغلم کرده بود و مرا می‌بوسید، خیلی حس خوبی داشتم. اتفاقی که آن شب افتاد شیرین، باشکوه و طبیعی بود. احساس می‌کردم ارزشمندم، جسمم زنده است و با کسی پیوند دارم. فکر آن شب خاطرات جذاب و امید را به من برگرداند. آن تجربه خیلی سکسی، شفاف‌بخش و مقدس بود. آن تجربه یادم می‌اندازد که سکس می‌تواند نقش بسیار مثبتی در زندگی‌ام داشته باشد. آن تجربه معیار من است و مرا به سمت رابطه‌ی جنسی حمایتی و دوست‌داشتنی سوق می‌دهد.

تحول معنوی لازم بود تا دوباره از سکس، چه تنهایی چه در رابطه‌ی عاشقانه، لذت ببرم. حد و مرزهای مثبتی در خصوص رابطه‌ی جنسی سالم ایجاد کرده‌ام. انتخابم این است که هر روز رابطه‌ی جنسی نداشته باشم. وقتی احساس می‌کنم به‌طور معقولی شاد و متمرکز هستم، سکسی می‌شوم. وقتی در رابطه‌ی عاشقانه و متعهدانه هستم، تمرکز را روی زمان حال می‌گذارم، یعنی فقط به خودم و آن شخص فکر می‌کنم. همچنین، پارتنرم را فقط جسمی نمی‌بینم که به درد رابطه‌ی جنسی بخورد.

وقتی در برنامه در مورد خودارضایی صحبت می‌کنم، باید توضیح بدهم که دستاوردهایم نتیجه‌ی تلاش‌های زیاد با هدف رسیدن به شفافیت است. رفته‌رفته معیاری ایجاد کرده‌ام که می‌توانم با آن سلامت‌م را از اعتیادم تمییز دهم. از آنجاکه

اعتیادم را ترک کرده‌ام، از رفتارهای اصلی واکنش شهوانی‌ام دست کشیده‌ام. اما اوایل که اعتیادم را ترک کرده بودم، گهگاهی به خودم اجازه می‌دادم «یادآوری وجدآمیز» انجام دهم- با یادآوری واکنش‌های شهوانی گذشته‌ام خودارضایی می‌کردم. از این کار هم خیلی زود دست کشیدم. از صمیم قلب می‌دانستم که پاکی باکیفیتی نیست. همچنین، اوایل که تازه اعتیاد جنسی‌ام را ترک کرده بودم، به طرق دیگری خودارضایی می‌کردم که الان به نظرم ناسالم است. در طول روز زن‌ها را نگاه می‌کردم و گاهی آخر شب در حین خودارضایی، مجسم می‌کردم دارم با آنها سکس می‌کنم. می‌دانستم کار درستی نیست، چون از نظر هیجانی احساس می‌کردم پست هستم.

عصبانی بودم، چون قدیمی‌های گروه‌م پاسخ تمام سوالاتم را در مورد خودارضایی نمی‌دادند. برخی از قدیمی‌ها می‌گفتند خودارضایی خیال پردازانه در مورد شخصی غیر از همسرشان لغزش است. برخی دیگر می‌گفتند خیال پردازی با حد و مرزهای سالم می‌تواند مفید باشد. باید خودم صادقانه (با کمک راهنمایم) تشخیص می‌دادم کدام راه‌کارها موثر است. در مورد احساسم در حین خودارضایی و بعد از خودارضایی توضیح می‌دادم. دلیل احساس شرم این بود که به نیاز طبیعی‌ام به حفظ حد و مرزهای بین‌فردی اهمیت نمی‌دادم. قبلاً، تصور می‌کردم خیال پردازی یهویی در مورد غریبه‌ها یا آشنایانم ایرادی ندارد. الان قبول دارم که کشش جنسی نسبت به آشنایان امری طبیعیست، اما ارزش‌هایم حاکی از آن است که نباید با خیال پردازی در مورد آنها خودارضایی کنم.

وقتی فهمیدم خیال پردازی در مورد دیگران هیچ فرقی با تماشای مجلات پورن ندارد، بیخیالش شدم. به هیچ وجه این نوع سکس را صمیمانه نمی‌دیدم- حس می‌کردم با غریبه‌ای رابطه‌ای جنسی برقرار کرده‌ام. قلبم و خداوند به من یاد دادند که رابطه‌ای جنسی در زندگی‌ام باید صمیمانه و عاشقانه باشد. همانطور که آگاهی‌ام بیشتر شد، برنامه‌ام نیز شفاف‌تر شد.

خودارضایی در برنامه‌ی فعلی‌ام تاحدی فنی به نظر می‌رسد، اما کشمکش‌هایم مرا به چنین دید واضحی سوق داد، چون خروج از فاز انکار و یافتن رفتارهای منطبق با ارزش‌هایم خیلی سخت و پرزحمت بود.

وقتی تصمیم می‌گیرم تنهایی سکس کنم، به دو روشی که حس می‌کنم سالم است، این کار را انجام می‌دهم. با خواندن برنامه‌ی نوشته شده‌ام، تمرکز را روی خودم می‌گذارم. آگاهانه تصمیم می‌گیرم سکس کنم.

خیال پردازی تک‌همسری: در مورد پارتنر سابقم که دوستش داشتم خیال پردازی می‌کنم. به این ترتیب، نه تمایل جنسی‌ام را انکار می‌کنم، نه هیزی زنان را می‌کنم، چون می‌دانم بعداً در ذهنم با خیالشان خودارضایی می‌کنم. در خیال پردازی تک‌همسری، فقط بر رابطه‌ی جنسی عاشقانه با پارتنرم تمرکز می‌کنم.

خودارضایی حسی: یعنی خودم را طوری لمس می‌کنم که لذت ببرم. دائماً از خودم می‌پرسم «این کار چه حسی به تو می‌دهد؟». خودم را به سمت احساسم نه فتیش‌های اعتیادآور سوق می‌دهم. وقتی «افکار اعتیادآور» منفی به ذهنم خطور می‌کند، سریع متوجهش می‌شوم و رهایش می‌کنم و دوباره توجهم را به حس فیزیکی ناشی از لمس خودم معطوف می‌کنم. معتقدم قبلاً با استفاده از خیال پردازی از صمیمیت شخصی می‌گریختم، یعنی تمرکز را روی چیزهایی غیر از خودم قرار می‌دادم. الان توجهم به خودم معطوف است و می‌دانم تمایل جنسی‌ام محدود به خودم است. با مواجهه با ترس‌هایم، نه با تمرکز بر اشیاء خارجی، بر خجالت‌زدگی اولیه‌ام از لمس کردن خودم غلبه می‌کنم.

بعد از خودارضایی سالم، احساس پیوند، غرور، خودپذیری، رضایت‌خاطر، تواضع، امنیت‌خاطر و حق‌شناسی پیدا می‌کنم. اگر تاکید نمی‌کردم که بهبودیم روز به روز کامل‌تر از قبل می‌شود، سهل‌انگار می‌شدم. دلیل این پیشرفت این است که بر ارتقا کیفیت بهبودی و ترک اعتیاد تمرکز کرده‌ام. با دوست‌یابی و قرارهای عاشقانه، ریسک کرده‌ام، اما این ریسک‌ها مثمر‌تر بوده‌اند و تعاملات اجتماعی‌ام را دوچندان کرده‌اند. مثلاً، در کلیسا والیبال بازی می‌کنم و در نتیجه با افراد مختلفی تعامل دارم. از دید من، بازی والیبال تجربه‌ی شاد و پر شوری است. روح و روانم با این سبک زندگی جان می‌گیرد. از نظر من، سلامتی تجربه‌ی کل‌نگرانه است، یعنی باید به بخش‌های مختلف زندگی‌ام توجه نشان دهم.

29. سفر جدید

معتقدم که ذاتا موجودی با تمایلات جنسی هستم - یعنی تمایل جنسی‌ام یک موهبت و بخشی از موجودیتم است و مرا به انسان کاملی تبدیل می‌کند. وقتی بدنم حرکت می‌کند، وقتی می‌رقصم، ورزش می‌کنم حس خوبی دارم و همه‌ی این حرکات فیزیکی حس خوبی به من می‌دهند. هدفم این است معنویت و تمایلات جنسی‌ام را دوباره بهم پیوند بزنم. اوایل خردسالی فهمیدم که اگر رفتار اغواگرانه‌ای داشته باشم، می‌توانم آن توجهی که دلم می‌خواهد را دریافت کنم و احساس قدرت کنم. هجده سالم که شد مطمئن بودم می‌توانم جنس مخالف را فریب بدهم و واقعا مثل یک بازی شده بود. خودم را خیلی مستقل می‌دیدم و حس می‌کردم آنقدری که به خانواده و دوستانم «نیاز» دارم، به هیچ مردی نیاز ندارم. به نظرم این باور که به مردها نیاز ندارم سازوکار دفاعی‌ام در برابر محدود نشدن بود.

یادم می‌آید وقتی کودک بودم یکی از اعضای خانواده چندین بار به من تعرض کرد. در دوران کودکی، رویارویی‌های جنسی با مردان دیگری هم داشتم. همچنین، شک دارم که آیا موارد دیگری از تعرض را تجربه کرده‌ام یا نه یا فقط بزرگسالان خیلی شهوانی اطرافم بودند. اصلا یادم نیست اولین بار کی خودارضایی را شروع کردم. والدینم به خاطر این کارم تنبیهم کردند و برادر و خواهرم مرا مسخره می‌کردند. یادم می‌آید با خودم می‌گفتم «وقتی ده سالم بشود، این اتفاق را فراموش خواهم کرد». اما ده سالگی‌ام آمد و همچنان آن راز شرم‌آور به قوت خود باقی بود.

کمی که بزرگتر شدم و می‌توانستم پرستاری بچه‌های کوچکتر را بکنم، داخل کشوها به دنبال لباس زیر زنانه و مجلات جنسی می‌گشتم. گاهی تمارض می‌کردم تا بتوانم خانه تنها باشم و خودارضایی کنم. سپس، خودارضایی با اشیاء مختلف را شروع کردم و اندام جنسی‌ام را از پنجره‌ی خانه‌مان نمایش می‌دادم.

در سال‌های نوجوانی، واکنش شهوانی را با سکس، مواد مخدر و الکل شروع کردم. پانزده سالم که بود یک شب به خدا گفتم که می‌خواهم ارتباطم را با او قطع کنم، چون آگاهانه تصمیم گرفته بودم «زندگی پرهیجانی» داشته باشم. رابطه‌ام با خدا با این سبک زندگی بی‌پروایی که انتخاب کرده بودم، جور در نمی‌آید و نمی‌شد هر دو را حفظ کنم.

«رابطه‌ای» که خیلی هیجان‌زده‌ام می‌کرد رابطه‌ام با پسری یکی دو سال بزرگتر از خودم بود که از من سوءاستفاده می‌کرد. سوءاستفاده عاطفی و جنسی خیلی شهوانی‌ام می‌کرد. رفتار کاملا متناقضی داشتم - نیازمند احترام و حمایت بودم، با این حال خودم را بسیار جسور و مستقل نشان می‌دادم. الان می‌بینم که آن تناقض مانع صمیمیت در روابطم می‌شد.

در کالج، چند دختر «سرکش» دیگر مثل خودم پیدا کردم. تصمیم گرفتیم با هم به اوج لذت جنسی برسیم. بعضی از شب‌ها که روی تخت دراز می‌کشیدم، احساس شرم و پشیمانی به سراغم می‌آمد. اما تجارب سالم و شادی‌آفرینی هم در آن سال‌ها داشتم. بین دو خصوصیت «خیر» و «شر» خودم در رفت و آمد بودم تا نیازهای هر دو بعد شخصیتی‌ام را برآورده کنم.

اوایل دهه‌ی بیست سالگی‌ام، آخر هفته‌ها به‌عنوان رقص در کلوپ رقص کار می‌کردم. منظورم این است زندگی دوگانه‌ای داشتم! در طول هفته، کاری مرتبط با رشته‌ی تحصیلی‌ام داشتم و آخر هفته‌ها هیجان‌انگیزترین کار را می‌کردم - وقتی خودم را در اتاقی پر از مرد به نمایش می‌گذاشتم، هیچ چیز دیگری آن حس خوب را به من نمی‌داد. بیش از یک سال می‌رقصیدم، اما به‌قدری خسته شده بودم که توان ادامه نداشتm. همچنین، مصرف بیش از حد الکل و مواد مخدر افسرده‌ام کرده بود. سبک زندگی سالم‌تری نیاز داشتم.

الان که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که چه زندگی دوگانه‌ای را ایجاد کرده بودم. کمال‌گرا بودم. سخت کار می‌کردم و سخت می‌کوشیدم دو بعد زندگی‌ام را حفظ کنم. نیازمند موفقیت در بخش‌های دیگر زندگی‌ام بودم تا «جنبه‌ی تاریک» زندگی‌ام را جبران کنم. درحالی‌که یاد گرفتم چطور بین دو زندگی‌ام تعادل برقرار کنم، در عجب بودم که چرا اینقدر با دوست دخترهایم، خصوصا نحوه‌ی ارتباطشان با مردها، فرق دارم. به‌ندرت پیش می‌آمد رابطه‌ی جنسی فقط با یک نفر داشته باشم. وقتی هم فقط با یک نفر رابطه داشتم، نمی‌توانستم وفادار باشم. خیلی حس بدی نسبت به بی‌صداقتی‌ام داشتم. بنابراین، از هر گونه رابطه‌ی عاشقانه و متعهدانه دوری می‌کردم. با گوشه‌گیری، می‌توانستم استقلالم را حفظ کنم و از «دوست پسرهایم» در برابر خیانت‌هایم محافظت کنم.

تصور می‌کردم هرگز نمی‌توانم به یک نفر وفادار باشم. اصلا به ازدواج فکر نمی‌کردم. اما بیست و نه سالم که شد، با همسر آینده‌ام ملاقات کردم و همه چیز خوب و درست به نظر می‌رسید. چند سال اول زندگی زناشویی‌ام، صاحب فرزند شدم و تقریبا هیچ رفتار اعتیادآوری نداشتم. قطعا هیچ میلی به واکنش شهوانی نداشتم. بدنم دستخوش تغییرات زیادی شد و وقت و هیجان‌اتم را صرف فرزندانم می‌کردم. مثل گذشته خوشحال بودم، اما من و همسرم چندان صمیمی نبودیم. رفته‌رفته کشش جنسی‌ام به او کمتر می‌شد و وقتی با هم بودیم، مشروب می‌خوردم تا با او راحت‌تر باشم. بی‌علاقگی‌ام به رابطه‌ی جنسی با همسرم را به‌عنوان بخشی از زندگی متاهلی پذیرفته بودم تا اینکه با شخصی آشنا شدم که اعتیاد جنسی‌ام را تحریک کرد.

زندگی‌ام از هر نظر بهم ریخت. وقتی اعتیاد جنسی‌ام دوباره شعله‌ور شد، به سوءمصرف الکل روی آوردم. خیلی زود همسرم متوجه شد که با شخص دیگری رابطه‌ی جنسی دارم و من متوجه شدم که او درگیر کوکائین شده است. بالاخره، مصرف کوکائین با همسرم را شروع کردم و امیدوار بودم که مصرف مواد مخدر نیازم به نشئه‌گی بالا را برآورده کند، ضمن آنکه مرا با خیانت‌هایم به دردرسر نیندازد.

عاقبت، متوجه شدم که بزرگترین مشکلم واکنش شهوانی نیست، بلکه خیال پردازی دائمی در مورد واکنش شهوانیست، به حدی که کاملاً از شغلم، فرزندانم و زندگی زناشویی‌ام غافل شدم. بی‌خواب و بی‌اشتها شدم. علائم کلاسیک یک معتاد جنسی را داشتم. خیلی زود با مرد دیگری رابطه برقرار کردم. به خودم آمدم و دیدم به ارتباطی که با ایمیل با هم داریم، معتاد شده‌ام. با نشئه‌گی تمام جلوی کامپیوتر می‌نشستم و هیچکس روحش هم از این ماجرا خبردار نبود. این شیوه‌ی واکنش شهوانی‌ام زمینه‌ساز پنهان‌کاری‌های همیشگی‌ام شد.

با افزایش اعتیادم به مصرف الکل و مواد مخدر، زندگی‌ام روز به روز کنترل‌ناپذیرتر می‌شد. اصلاً نمی‌توانستم بپذیرم همزمان مادر باشم و مواد مخدر مصرف کنم، اما قدرتش را نداشتم از مصرف مواد دست بکشم. بالاخره فهمیدم اگر جلوی اعتیادم به الکل و مواد مخدر را نگیرم، هیچ رقمه نمی‌توانم حتی کوچکترین بخش از زندگی‌ام را کنترل کنم. بنابراین، در جلسات دوازده قدم شرکت کردم تا اعتیادم را به الکل و مواد مخدر ترک کنم. با این حال، آن زمان اصلاً مایل نبودم بی‌خیال رفتارهای جنسی اعتیادآورم شوم. درحقیقت، اصلاً نمی‌دانستم این رفتارها اعتیاد محسوب می‌شوند. تصور می‌کردم اگر الکل و مواد مخدر را از زندگی‌ام حذف کنم، مشکلات دیگرم خود به خود حل می‌شوند. اما ترک الکل و مواد مخدر انگار فقط قدم ضروری بود که اعتیادم را به خیال پردازی جنسی نشانم داد.

شش ماه بعد از ترک اعتیادم به الکل و مواد مخدر، همسرم در جلسات درمانی ترک الکل و کوکائین شرکت کرد. همان زمان که همسرم تحت درمان بود و من درگیر ترک اعتیادش بودم، فهمیدم که چقدر اعتیاد جنسی‌ام قویست. متوجه شدم تاثیری که کوکائین بر همسرم دارد با تاثیری که خیال پردازی جنسی بر من دارد، یکیست. وقتی داشتم اعتیادش را تحلیل می‌کردم، با خودم گفتم «آیا من هم به خیال پردازی جنسی اعتیاد دارم؟» معمولاً پاسخم به این سوال مثبت بود. سعی می‌کردم ساعتی را از خانواده‌ام فاصله بگیرم تا بتوانم در آرامش خیال پردازی کنم. اگر فرزندانم ناگهان وارد اتاق می‌شدند و خیال پردازی‌هایم را «قطع» می‌کردند، کلافه و عصبی می‌شدم. بالاخره متوجه شدم مدام در این فکر هستم که با خیال

پردازیه‌های جنسی به اوج نشئه‌گی برسم. انگار مقداری کوکائین در بدنم داشتم و می‌توانستم هر وقت دلم می‌خواهد در سکوت آن را مصرف کنم و نشئه شوم.

انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) هیچ جلسه‌ای نداشت که مخصوص زنان باشد و در طول روز برگزار شود. بنابراین، خودم دست به کار شدم و چنین جلسه‌ای را راه انداختم. این جلسه ثابت کرد که مهمترین ابزار در ترک اعتیاد جنسی‌ام بوده است. در این جلسه‌ی کوچک، حمایت و مشوقی را دریافت می‌کنم که لازمه‌ی ترک اعتیادم است. ابزار دیگری که کمکم کرد با مقوله‌ی اعتیادم مواجه شوم این بود که دفترچه یادداشت خصوصی داشتم و اتفاقات هر روز را در آن می‌نوشتم. به نظرم لازم بود «مزایا» و «معایب» برخی از رفتارهای واکنش شهوانی‌ام را بنویسم. بالاخره فهمیدم چرا اعتیاد جنسی‌ام اینقدر «حیله‌گر، گیج‌کننده و قدرتمند» است.

عاقبت متوجه شدم دلیل واکنش شهوانی‌ام این است که دلم می‌خواهد دیده شوم. سابقا آن بخش از خودم را «قل شیطانی‌ام» می‌نامیدم، اما الان آن را بیشتر کودک گرسنه می‌نامم. متوجه شدم که باید به آن کودک گرسنه غذا بدهم تا سیر شود، نه اینکه وجودش را انکار کنم. این کودک می‌داند که فقط باید سکی باشد تا دیده شود.

به لطف رابطه‌ی تازه‌ام با خداوند و ابزارهایی که این برنامه در اختیارم قرار داد، توانستم به درد و رنج اتفاقاتی که در کودکی‌ام رخ داد و رخ نداد، اعتراف کنم. ظاهرا در این دوران غم، هر بار که تنها می‌شدم گریه می‌کردم. اما این گریه‌ها خوب بود، چون نقطه‌عطف من شد. وقتی این درد را قبول کردم، احساسش کردم و رهایش کردم، توانستم آرامشی را احساس کنم که این برنامه به ارمغان آورد.

همینکه درگیر روابطی نیستم که بخواهم کنترل یا پنهانشان کنم، حس رهایی عجیبی به من می‌دهد. لازم نیست نگران لاپوشانی کردن باشم. همینکه دیگر فکرم درگیر مخفی‌کاری نیست، کمکم کرده «در لحظه» زندگی کنم. الان دیگر تمرکز روی روابط اصلی‌ام است و حس می‌کنم واقعا زنده‌ام. احساس می‌کنم واقعا دارم برای فرزندانم مادری می‌کنم.

الان دیگر می‌دانم که خیانت یا حتی روابطی که حس خیانت می‌دهد خطرناک است و به من صدمه می‌زند. این روابط ارزشش را ندارند که پاکی جنسی‌ام را فدایشان کنم یا کاری کنم شریک زندگی‌ام اعتمادبه‌نفسش را از دست بدهد. هنوز در اینکه چطور با همسر صمیمی شوم، در کش و قوس هستم. همچنین، تلاش می‌کنم روش امن و سالم صادق بودن با دیگران را پیدا کنم تا احساس دیده شدن هم به من دست بدهد. به دنبال راهی هستم تا هم شناخته شوم و هم از کل وجودم از جمله معنویتم حمایت کنم.

30. زمان رشد کردن

من همیشه سکس را ماده افیونی می‌دیدم و همچنان می‌بینم. ماده‌ی شیمیایی که انگیزگی جنسی اعتیادآور در مغزم ایجاد می‌کند به قدری قویست که الکل و مواد مخدر در برابرش هیچ هستند. نمی‌دانید «نشئه‌ی» حاصل از تجربه‌ی جنسی جدید چه تاثیر شگفت‌انگیزی بر من دارد.

بیشتر عمرم از این هیجان و تاثیر مورفین‌مانند این مواد شیمیایی استقبال کرده‌ام. اما از یک زمان به بعد، ترکیب الکل، مواد مخدر و اعتیاد جنسی زندگی‌ام را به فنا داد.

در دوران جوانی خواندن و نگریستن به پورنوگرافی را شروع کردم و دائما آن تصاویر و مطالب را در ذهنم مرور می‌کردم. با گذشت زمان، روابط جنسی متعددی برقرار کردم و کتابخانه‌ای از مجلات و فیلم‌های پورن ایجاد کردم. طبق تجربه‌ام، معتقدم که اعتیاد جنسی بیماری پیشرونده‌ایست و همیشه مجبورم می‌کرد هیجانم را بیشتر و بیشتر کنم.

دلم خطر و هیجان می‌خواست. به دنبال تن فروشان در مکان‌های خطرناک بودم. یک بار هم شوهر عصبانی یکی از آنها اسلحه به دست سراغم آمد. سر قرار به زن جوانی تجاوز کردم. در حقیقت، یکی از خویشاوندان خانواده‌ی مادری‌ام بود. هنوز خیلی سختم است آن اتفاق را باور کنم و اعتراف کنم مرتکب چنین خطبی شده‌ام.

همانطور که حس شرم و تبعات رفتارم بیشتر می‌شد، تصمیم گرفتم گذشته را فراموش کنم و به ایالت دیگری نقل مکان کنم. همسرم، فرزندانم، کارم، دوستانم و هر چه که ارزشمند بود و دوستش داشتم را رها کردم. واقعا نمی‌شد این ضررها را در این زندگی جدید جبران کرد. حتی نمی‌توانستم دوست جدیدی پیدا کنم. در شغل جدیدم هم موفق نشدم. الکل، مواد مخدر و حتی اعتیاد جنسی هم دیگر کارساز نبود. رفت و آمد به کلوپ‌های رقص و تماشای فیلم‌های پورن موجب شد شدیداً احساس تنهایی و غربت کنم. سکس دلمشغولی دائمی‌ام شد. گاهی، حتی وقتی اتفاقات مهمی پیش می‌آمد و توجه مرا می‌طلبید، نمی‌توانستم سکس را از ذهنم بیرون کنم. هوموفوبیای شدیدی پیدا کردم. می‌ترسیدم همجنس‌گرا باشم. این تصور خیلی مرا می‌ترساند و همیشه در ضمیر آگاهم وجود داشته است. زندگی‌ام سراسر درد و رنج شد.

الان می‌فهمم که بزرگ شدن در خانواده‌ای که من داشتم تجربه‌ی گیج‌کننده‌ای بود. شواهد کافی وجود دارد که با استناد به آنها باور کنم هم پدرم و هم پدرش معتاد جنسی بودند. خدا می‌داند جد اندر جد من هم اعتیاد جنسی داشتند یا نه. غروب یکی از آن روزهایی که از شهر خودم گریخته بودم، همسرم با من تماس گرفت و گفت که می‌توانیم به مشاور

مراجعه کنیم. آن لحظه واقعا نور امیدی در دلم روشن شد. به خانه برگشتم و دیدم که همسرم ما را در برنامه‌ی خانوادگی وابستگی به مواد مخدر ثبت‌نام کرده است. شرکت در این برنامه و شرکت در جلسات دوازده قدم مخصوص اعتیاد به الکل تاحدودی کارساز بود، اما اعتیاد جنسی‌ام هرگز دست از سرم برنداشت.

همیشه عشق را با سکس اشتباه می‌گرفتم و معتقد بودم خودم و دیگران را نجیبانه و فداکارانه دوست دارم. نمی‌خواستم این واقعیت را بپذیرم که از دیگران سوءاستفاده کرده‌ام و رفتارهای واقعا خودخواهانه‌ای داشته‌ام. مسئله این بود که داشتم بعد معنوی عشق را نادیده می‌گرفتم. یادم می‌آید یک بار در یکی از جلسات درمانی با خودم گفتم «شاید بتوانند اعتیاد را به الکل و مواد مخدر ترک بدهند، اما هرگز نمی‌توانند وادارم کنند سکس را ترک کنم». من و همسرم بلافاصله بعد از ترک برنامه‌ی درمانی طلاق گرفتیم.

پنج سال بعدی زندگی‌ام را در حال ترک اعتیاد به الکل و مواد مخدر بودم، اما دائما در «دنیای کوچک و کشیفم» لغزش داشتم. منظورم این است مدل خاصی از جهان در مغزم جا افتاده بود. همه‌ی ما یک چنین مدلی داریم، اما بخشی از آن مدل در مغز من کاملا غیرواقعی بود. در این مدل، نگاه زنان به من، حتی در بی‌سوءنیت‌ترین موقعیت‌ها، جنسی بود. تصاویری که از گذشته در ذهنم بود مرا تحریک می‌کرد. تصور می‌کنم رویارویی‌های جنسی گذشته هنوز هم معنا دارند یا از یادآوری‌شان احساس شرم می‌کنم. مثلا، تصاویر تحریک‌آمیز جنسی در تلویزیون قدرت ایجاد اعتیاد مادام‌العمر را دارند. همه‌ی اینها می‌تواند کاملا به‌طور خودکار و سریع‌تر از فشار دادن دکمه‌ی «اینتر» روی کیبورد کامپیوتر رخ دهد. دسترسی به این دنیا در زندگی من پاسخ وسواسی/از روی عادت به استرس، شادی، ترس، یاس، سفر، خرابی ماشین یا سرماخوردگی است.

داشتم رفته‌رفته بیشتر از واقعیت فاصله می‌گرفتم. خیال بافی‌ها را مخفیانه به واکنش شهوانی تبدیل می‌کردم، چون من و شرکای جنسی‌ام داشتیم ماجراجویی‌های خطرناکی را انجام می‌دادیم. اما همانطور که در متن یکی از آهنگ‌ها آمده است «نمی‌توانم هیچ لذتی ببرم».

رستگاری‌ام در یکی از پیک‌نیک‌ها اتفاق افتاد. یکی از دوستان بسیار شجاعم مچم را گرفت و مخالفتش را با رفتارهایم اعلام کرد. به گفته‌ی ویلیام بلیک، مخالفت دوست واقعیست. مانند بیشتر معتادان جنسی با حرف‌هایش مخالفت کردم. او به من گفت که باید با اعتیاد جنسی‌ام روبه‌رو شوم و درمانش کنم. البته، این کار هم مانند خیلی از چیزهای دیگر در زندگی به حرف آسان‌تر از عمل است.

خاطره‌ی اولین حضورم در جلسه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) خیلی خوب یادم مانده است. جلسه که تمام شد حس خیلی خوبی داشتم، طوری که بعد از ترک آنجا، حس پیروزی به من دست داد و دو مشتم را با افتخار و به نشانه‌ی پیروزی بالا آوردم. رفته‌رفته داشتم به ماهیت آن «دنیای کوچک زشت» پی می‌بردم. قصدم این نیست که بگویم برنامه‌ی کاملی را اجرا کردم یا شیاطین مغزم دیگر رهایم کرده‌اند. به گفته‌ی اهالی انجمن، اعتیاد حيله‌گر، گیج‌کننده و قدرتمند است. این برنامه را باید قدم به قدم انجام داد.

قبل از اینکه عضو انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شوم، تصمیم گرفتم بفهمم با وجود سکس وسواس‌گونه‌ام با زن‌ها، آیا همجنس‌گرا هستم یا نه. بنابراین، بعد از ملاقات با مردی همجنس‌گرا و صحبت با دو مشاور، رابطه‌ی جنسی برقرار کردیم. هنوز سردرگم بودم. طی سال‌ها، فهمیده‌ام که دوجنس‌گرا هستم و می‌توانم از نظر جسمی و روحی عاشق هم زنان و هم مردان شوم. با این حال، واقعیت این است که فقط می‌توانم در یک رابطه‌ی تمام‌وقت و متعهدانه باشم. تصمیم گرفتم این نوع رابطه را با یک زن داشته باشم.

منظورم این نیست که دوجنس‌گرایی‌ام خودش را به طرق دیگری بروز نداد. می‌توانم از طریق بغل کردن و ورزش تماس فیزیکی با مردان و زنان دیگر برقرار کنم. از این بابت مطمئنم. همین‌طور قلبا این افراد را دوست دارم.

در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) که بودم یک سری تغییرات ایجاد کردم. این تغییرات اجازه می‌داد همچنان اعتیادم را داشته باشم، اما اعتیادآور رفتار نکنم. به این ترتیب، می‌توانستم به خودم بگویم که همچنان در حال ترک اعتیاد هستم، ضمن آنکه از برخی از مزایای اعتیاد بهره‌مند شوم. بنابراین، با آنکه خیلی خوب به نظر می‌رسیدم، آن دنیای کوچک زشتی که در مغزم بود اصلا دست‌نخورده بود. به عبارتی می‌توانستم موقعیت‌های جنسی را مجسم کنم و آن را به عنوان کاری توجیه کنم که مردم عادی انجام می‌دهند. کم‌کم به این فکر افتادم که دقیقا هدفم از رسیدن به پاکی جنسی چیست. گذشته از این، آیا اعتیاد جنسی اینقدر بد است؟ شاید بشود با کمی احتیاط آن را کنترل کرد. شاید بشود کلاً آن را مخفی نگاه دارم، چون بیشترش در ذهنم می‌گذرد و کسی از بیرون متوجهش نمی‌شود.

چه خیال باطلی! طبق تجربه‌ام، اصلا نمی‌شود این بیماری را کنترل کرد. فقط اوضاع رفته‌رفته رو به وخامت می‌رود. گذشته از این، این روزها دانشمندان معتقدند که پیچیده‌ترین چیزی که تاکنون کشف کرده‌اند، ذهن بشر است. به نظرم این سیستم اطلاعاتی قوی بعد از مدتی اسرار پنهان در مغزهای دیگران را کشف خواهد کرد. الان تصور می‌کنم که مردم مرا می‌شناسند و حقیقت را در مورد من می‌دانند، چه آن را به زبان بیاورند چه نیاورند.

یکی از معروف‌ترین شعارهای دوازده قدم را فراموش کرده بودم: تمایل، روشن بینی و صداقت (اچ‌دبلیو^۱). اگر خواهان ترک اعتیاد و بهبود دائمی بودم، باید کاملاً مشتاق و صادق می‌شدم. و رای اینکه مایلیم از صدمه زدن و سوءاستفاده از دیگران دست بکشیم، به‌نوعی معتقدم کار غیرانسانیت که بخواهم اراده و زندگی‌ام را فدای اعتیاد و رفتار وسواس‌گونه کنم، نتوانم تصمیم درستی بگیرم و به‌نوعی در گذشته‌ی مملو از خیال بافی گیر بیفتم.

از نظر من، اینکه فقط ترک اعتیادم را به خداوند بسپارم، کافی نیست، چون می‌توانم وسواس جنسی را در ذهنم داشته باشم. حتماً لازم نیست رابطه‌ی جنسی را برنامه‌ریزی کنم، به فروشگاه محصولات جنسی بروم، ترتیب ملاقات با کسی را بدهم یا هر کار دیگری. همینکه توی ذهنم به آن مکان بروم، کافیست و به اعتیادم دامن می‌زند.

آن خدایی که من می‌شناسم می‌گوید از تو حرکت از من برکت. فقط خواستن دیگر کافی نبود. وقتش رسیده بود رشد کنم. از جایم بلند شوم و دیگر ادای قربانی‌ها را در نیاورم. البته، باز گفتنش آسان‌تر از عملی کردنش هست. این برنامه بر پیشرفت، نه کمال، تمرکز دارد و بعد از ورود به برنامه، همه چیز به‌طور شگفت‌انگیزی خوب پیش می‌رود.

یکی از التیام‌بخش‌ترین لحظات در دوران ترک اعتیاد جنسی‌ام این بود که به دوست دخترم گفتم من یک معتاد جنسی هستم. در کمال تعجبم، او گریست. هرگز چنین دلسوزی، پذیرش و عشقی را احساس نکرده بودم. الان آن زن همسر شده است و صاحب دختر فوق‌العاده‌ای شده‌ایم. این روزها، حال و روز خوبم را خیلی مدیون دوستانم هستم، فعالانه دوازده قدم را انجام می‌دهم، یک راهنما در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) دارم و با او و سایر اعضای انجمن صحبت می‌کنم.

درست همانطور که در دوران اعتیاد جنسی‌ام، کیفیت زندگی‌ام افت کرد و از یک انسان ایده‌آل‌گرا به شخصی تبدیل شدم که دیگر نمی‌توانستم به وجودش ببالم، الان در دوران ترک اعتیادم کیفیت زندگی‌ام دارد رفته‌رفته بهبود پیدا می‌کند. الان می‌توانم عشق بدهم و عشق دریافت کنم، به چالش کشیده شوم. دوستانی دارم که می‌توانم به آنها اعتماد کنم. ایده‌آل‌هایی دارم و مهم‌تر از همه، احساس می‌کنم منسجم و کامل شده‌ام.

¹. Honest, Open, and Willing

31. شکستن سکوت

پنج سالم که بود واکنش شهوانی را شروع کردم. به صورت آزاردهنده و اعتیادآوری با خودم سکس می کردم. رفتارهای واکنش شهوانی ام عجیب و غریب بود و خیلی با رفتارهایی که بیشتر مردم بازی های جنسی کودکانه تلقی می کنند، فرق داشت. خیلی می ترسیدم مچم را بگیرند. بنابراین، خیلی حواسم جمع بود طوری به خودم صدمه نزّم که دیگران متوجهش شوند یا نیاز به درمان داشته باشد. با آنکه تا چندین سال متوجه اعتیاد جنسی ام نبودم، واکنش های شهوانی ام دو ویژگی گویا داشتند که آن ها را به اعتیاد جنسی عمیقی تبدیل می کرد. اول اینکه فتيش وار بودند. دوم اینکه با خیال بافی خشن و دردناک همراه بودند. از این رو، وقتی بعدها تصمیم گرفتم از این رفتارها دست بکشم، نتوانستم از پس آن بریایم.

بارها به خداوند قول دادم دست از این رفتارها بردارم، اما هر بار قولم را شکستم، چون چیزی درونم تشنه ی ترک این رفتارها بود. همیشه از اعماق وجودم می دانستم که این رفتارهایم غلط است و شدیداً احساس شرم داشتم. با آنکه می ترسیدم به نوعی انحراف جنسی خانواده را به ارث برده باشم، خودم را با خیال اینکه به نوعی متفاوت از دیگران هستم، آرام می کردم. گذشته از این، رفتارم منحصر به خودم بود و در خفا انجامش می دادم. اما رفتار آنها علنی بود و شامل واکنش شهوانی با چند شریک جنسی می شد. با این حال، از صمیم قلب می دانستم که رفتارهایم درست نیست.

به نظرم همین احساس شرم بود که ترغیبم کرد به خدا متوسل شوم و به یک نوع معنویت در هفت یا هشت سالگی ام برسم. همانطور که شناخت بیشتری از کتاب مقدس پیدا کردم، عمیقاً به این باور رسیدم که اگر می خواهم به اصول کتاب مقدس پایبند باشم و رابطه ی خوبی با خداوند داشته باشم، باید رفتارهای جنسی بیمارگونه ام را ترک کنم. علائم بیرونی خودتخریبی و آزاردهنده ی را داشتم بروز می دادم که بازتابی از خودبیزاری و مارپیچ درونی احساس گناه و شرم من شد. به قدری ناخن ها و پوست کناره هایشان را می جویدم که از شدت درد به زحمت می توانستم با دست هایم کار کنم. بدیهیست که به خودآسیبی اعتیاد پیدا کرده بودم. نوجوان که بودم، دچار افسردگی مزمن شدم و حتی فکر خودکشی به سرم زد. احساس می کردم در حصار تحمل ناپذیری از انزوا و سکوت گرفتار شده ام. والدینم به نوعی متوجه شدت افسردگی ام شدند. مرا پیش دکتر و دوستی بردند که ظاهراً روانشناس بسیار متبحری بود. او سعی داشت با یک سری سوالات بینشمندانه بفهمد چه رازی را پنهان می کنم. آیا در خانه غمگین هستم؟ آیا بی دلیل مانند بسیاری از جوانان نسبت به خودارضایی هایم احساس گناه می کنم؟ او سال ها دوست خانوادگی مان بود. پدر و مادرم در سکوت فرو رفتند و همین امر مرا از بیان حقیقت

در مورد زندگی خصوصی یا خانوادگی‌ام بازداشت، چون خیانت نابخشودنی در حق آنها به حساب می‌آمد. بنابراین، باآنکه بخشی از وجودم دلش می‌خواست به این مرد اعتماد کند، در مورد اوضاع خانواده‌مان دروغ گفتم و هرگونه مشکل جنسی را انکار کردم.

از آن زمان، در کش و قوس وحشتناکی بین اعتیادم و ارتباطم با خدا گیر افتاده‌ام. هفده سالم که بود ازدواج کردم و بالاخره تاحدودی از این کش و قوس راحت شدم. بنابراین، توجیه کردم که تنها ایرادم نیازهای جنسی زیاد است و می‌توانم در سایه‌ی رابطه‌ی عاشقانه و متعهدانه به آرامش برسم. معتقد بودم کشمکشم بالاخره به پایان رسیده است و خیال می‌کردم دیگر مرا به دردسر نخواهد انداخت. باآنکه بیشتر اوقات از رفتار جنسی وسواسی دور بودم، به محض اینکه من و شوهرم موافقت کردیم رابطه‌ی جنسی نداشته باشیم، دوباره به یاد حضور گیج‌کننده‌ی اعتیادم افتادم. دو سال بعد از ازدواجمان، او پیشنهاد کرد که در طول بارداری‌ام رابطه‌ی جنسی نداشته باشیم. وسواس دائمی که در طول این محرومیت اجباری تجربه کردم به من خاطرنشان کرد که اعتیاد جنسی‌ام از بین نرفته است.

همسرم ابتدا مجذوب برون‌گرایی و استقلال ظاهری‌ام شده بود. اما رفتارهای اعتیادآورم و سیستم خانوادگی که در آن پرورش یافته بودم خلاء قابل‌توجهی در شیوه‌ی فرزندپروری‌ام ایجاد کرد. همچنان به فکر خودکشی بودم و شدیداً افسرده بودم. این افکار مسموم رابطه‌ی من و همسرم را خراب کرد و نگذاشت تمام خودم را وارد زندگی زناشویی‌ام کنم. شوهرم را ایده‌آل می‌دیدم. او را بزرگ می‌دیدم و خودم را در مقابلش ناچیز می‌پنداشتم. البته، چشمم را به روی اعتیادهایش و اختلال‌هایش بسته بودم. اصلاً متوجه نبودم که دارم فداکارانه خودم را به آنچه او می‌خواهد، تبدیل می‌کنم و به او اجازه می‌دهم مسئولیت‌پذیر نباشد. همین رفتارم عاقبت موجب شد زندگی زناشویی و خانواده‌ام را از دست بدهم.

بعد از هفده سال بزار و بردار و رسیدگی به نیازها و خواسته‌های همسرم، در کمال وحشت فهمیدم با زن دیگری رابطه دارد. در طول جدایی سه ساله‌مان دائماً التماس می‌کرد که به او وقت بدهم و دائماً قول می‌داد به خانه برمی‌گردد، اما بالاخره جراتش را پیدا کردم با او اتمام‌حجت کنم، که در نهایت به طلاقمان منجر شد. پرواضح است که اعتیادم با شدت زیادی برگشت. از اینکه با وجود ارزش‌های مذهبی‌ام، نمی‌توانستم رفتارم را کنترل کنم خیلی ترسیده بودم. می‌ترسیدم رابطه‌ام را با خداوند به خطر بیندازم. همچنین، از رنج شدیدی که خودبیزاری‌ام تولید می‌کرد خیلی واهمه داشتم.

چون نمی‌توانستم باور کنم خداوند بدون دلیل دوستم دارد یا به من پاداش می‌دهد، این جنون زندگی‌ام را کنترل‌ناپذیر کرده بود. باآنکه عمیقاً به وعده‌های کتاب مقدس در مورد مهربانی و بخشش خداوند ایمان داشتم، احساس می‌کردم قادر

به دریافت عشق خدایی نیستم. گریه می‌کردم و به درگاهش التماس می‌کردم تا به من نشان دهد که دوستم دارد و حامی‌ام است. اختلال، شرم و این باور همیشگی که انسان خوبی نیستم به‌نوعی جایگزین تمام اعتقاداتم شد و ایمانم را کم کرد. واکنش‌های شهوانی‌ام تشدید شد و افسارگسیخته شدم. به خودم قول داده بودم رازم را تا ابد پیش خودم نگاه دارم. باوجوداین، حس عمیق شرم و تأثیری که بر روابطم داشت در سال 1978 مرا به درمان سوق داد. از بخت بدم با درمانگر تازه‌کاری مواجه شدم که به حد و مرزهای حرفه‌ایش پایبند نبود یا اصلاً با اعتیاد جنسی آشنایی نداشت. بنابراین، بیش از همیشه احساس تنهایی و استیصال داشتم. او که همه‌ی توجهش به زیان‌های احکام دینی معطوف بود، سعی می‌کرد خودارضایی را تایید و تشویق کند و کاملاً به رفتارهای وسواسی و نقض ارزش‌هایم بی‌توجه بود. تا ده سال بعدش مسیر بهبودیم مشخص نبود. ناگهان همه چیز را کنار گذاشتم و به این نتیجه رسیدم که باید با معنویتم با این اعتیاد بجنگم. به‌قدری احساس شرم داشتم که نمی‌توانستم به کسی اعتماد کنم و این واقعیات حساس را در مورد خودم با او در میان گذارم. به خداوند قول دادم اگر خودم تنهایی از پس ترک اعتیادم برنیامدم، حتماً با شخصی در موردش حرف بزنم. عاقبت فهمیدم خودم از پس این کار بر نمی‌آیم. این سوال در ذهنم بود که با چه کسی می‌توانم در مورد رفتارهای اعتیادآورم حرف بزنم.

درمانگر بینش‌مندی که خودش در برنامه‌های دوازده قدم شرکت کرده بود مرا اولین بار با این برنامه آشنا کرد. او به‌آرامی، با محبت و با صبر و حوصله به زندگی درونی‌ام نفوذ پیدا کرد و به هسته‌ای اصلی احساس شرمم رسید. باآنکه به خودم قول داده بودم هرگز رازهایم را با درمانگر دیگری در میان نخواهم گذاشت، خیلی زود فهمیدم که این زن بصیر هرگز نمی‌گذارد ارزش‌هایم را نقض کنم و می‌توانم به او اعتماد کنم و او از این نقطه‌ضعفم سوءاستفاده نخواهد کرد. وقتی به او گفتم می‌ترسم دخترم هم در دام اعتیادهای شخصی‌اش بیفتد، توضیح داد که وقتی والدین اعتیاد یا وسواس مخفی داشته باشند، یک سری اتفاقات زندگی بیرونی‌شان دست به دست هم می‌دهد و زمینه‌ساز اعتیاد فرزندانشان می‌شود. حرفی به من زد که موجب شد تسلیم شوم و در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) حضور پیدا کنم. او گفت «اگر می‌خواهی به دخترت کمک کنی با اعتیادهایش مقابله کند، بهترین کار این است که روی اعتیادهای خودت کار کنی». این حرف واقعاً تلنگری به من بود، چون حاضر بودم هر کاری کنم تا دخترم زندگی بهتر و شادتری داشته باشد و کمتر احساس تنهایی کند. ابتدا با حرف‌های درمانگرم مخالفت می‌کردم و قسم می‌خوردم که هرگز نمی‌توانم به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)

بیایم. می‌گفتم به آنجا تعلق ندارم و زندگی‌ام افسارگسیخته و کنترل‌ناپذیر نیست. اما بالاخره پذیرفتم که به توصیه‌اش فکر کنم و اگر شد حداقل فقط در یکی از جلسات انجمن شرکت کنم.

بنابراین، وقتی درمان‌گرم در تعطیلات بود، تصمیم گرفتم روشن‌فکر شوم و حداقل در یک جلسه شرکت کنم و یک بار برای همیشه ثابت کنم که من به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) تعلق ندارم. باین‌حال، وقتی وارد گروه شدم، شديداً تحت تأثير کیفیت و مهربانی افراد حاضر در انجمن و تعهد عمیقشان به فرایند ترک اعتیاد قرار گرفتم. احساس می‌کردم باید در جلسات بیشتری شرکت کنم تا شناخت بیشتری از مفهوم اعتیاد جنسی پیدا کنم. خیلی طول نکشید که با پاسخ به سوالات ارزیابی اعتیاد جنسی فهمیدم من هم اعتیاد جنسی دارم. وقتی تصمیم گرفتم سکوت‌م را بشکنم و در جلسات درمانی در مورد رفتارهای اعتیادآورم حرف بزنم، تمام موانع بیرونی‌ام از بین رفت. عواقب دردناک احساس گناه و شرمی که آن اعترافات ایجاد کردند واقعاً خردم کردند. چه خوش خیال بودم و تصور می‌کردم شکستن سکوت چهل ساله هیچ درد و رنجی به دنبال نداشته باشد! اما خیلی زود فهمیدم که اعتیاد پنهانی‌ام تاثیر وحشتناکی بر عزت‌نفس، آرامش و معنویت‌م داشته است.

روزهای اول حضورم در جلسات گروه، نگرش کاملاً پرسشگرانه‌ای داشتم. احساس می‌کردم این قدم‌ها را در مذهبم انجام داده‌ام و واقعاً نیازی به آنها ندارم. باین‌حال، باید اعتراف می‌کردم که تنهایی نتوانستم موفقیت چشمگیری در پاکی جنسی یا سلامت عقلم داشته باشم. بنابراین، بااگره تصمیم گرفتم قدم‌ها، از جمله آنهایی که در مذهبم به آنها عمل کرده بودم، را انجام دهم. دو سال و نیم از حضورم در گروه می‌گذرد. اگر بگویم درس‌های خیلی زیادی را در نتیجه‌ی حضورم در گروه آموخته‌ام، حق مطلب را ادا نکرده‌ام. یاد گرفته‌ام که تنها نیستم و اینکه دیگران همین حس من را دارند. هرگز احساس نکرده‌ام به جایی تعلق دارم و هر بار که در جلسه شرکت می‌کنم، باید با این حس انزوا بجنگم. ولی در چهره‌ی مهربان دوستانی که اینجا پیدا کرده‌ام، حسن‌نیت و آرامش می‌بینم. درایت و صبر کسب کرده‌ام. یک راهنما دارم که حمایت و محبتش را به من ارزانی داشته است و کمکم می‌کند با چالش‌های برنامه‌ی جدید مقابله کنم. با برخورداری از همه‌ی این منابع، توانسته‌ام دیوارهای تقریباً نفوذناپذیر شرم، انزوا و سکوت را از بین ببرم. رفته‌رفته حس تعلق و ارزش بدست آورده‌ام. تقریباً دو سالی می‌شود از آن رفتارهای آزاردهنده رها شده‌ام. اما الان خواهان پاکی جدی‌تری هستم. در پروسه‌ی درمانم، دارم علل اعتیادم را ردیابی می‌کنم و متأسفانه متوجه شده‌ام که در خانواده‌ای پرورش یافته‌ام که در آن زنای با محارم صورت می‌گرفت و تقریباً همه واکنش شهوانی انجام می‌دادند. نمی‌دانم چطور این رفتارها را قبول کردم یا متوجه‌شان

نبودم. تقریباً تمام کودکان در خانواده‌ام واکنش شهوانی جدی و اختلالات غیرطبیعی دوران کودکی را بروز می‌دادند. هرگز نمی‌دانستم خانواده‌ی زانی با محارم یا وسواس به تکرار واکنش شهوانی به چه شکل است تا اینکه وارد جلسات درمانی شدم تا به روح جریحه‌دار شده‌ام رسیدگی کنم.

ابتدا، تمایلیم به راضی کردن درمان‌گرم وادارم کرد احساس شرمم را کنار بگذارم و در اولین جلسه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت کنم. اما بعدتر اشتیاقم به ترک اعتیاد و بهبودی، حمایت محبت‌آمیز و شفا به من انگیزه داد همچنان در جلسات حضور پیدا کنم. تا قبل از طلاقم، ظاهر زندگی‌ام موقر بود. حتی این روزها، افراد انگشت‌شماری از دنیای بیرونی‌ام از کشمکش‌های من مطلعند. با این حال، متوجهم که زندگی درونی‌ام کاملاً مدیریت‌ناپذیر بوده است و اینکه مانند تمام معتادان باید بین ترک اعتیاد یا مرگ یکی را انتخاب کنم. با تمام وجودم، دلم می‌خواهد اعتیادم را ترک کنم. دلم می‌خواهد بتوانم عشق خداوند را در قلبم احساس کنم و یاد بگیرم خودم را دوست داشته باشم. باید بدانم که این کار را باید رفته‌رفته انجام دهم، اینطور نیست که به یکباره به کمال برسم. کشمکش دشواریست. اما الان یک چیز فرق کرده است. می‌دانم دیگر مجبور نیستم تظاهر به چیزی کنم و لازم نیست تنهایی پیش بروم. خدا را شاکرم که انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و این گروه فوق‌العاده را سر راهم قرار داد، چون این گروه و این انجمن بود که کمکم کرد سکوت و دیوار انزوایی را که در زندگی‌ام ایجاد کرده بودم، از بین ببرم.

32. آرامش ناشی از بهبودی

وقتی فهرست موضوعات پیشنهادی در مورد داستان‌های شخصی را دیدم، با خودم گفتم شاید باید در مورد همه‌ی این موضوعات بنویسم. خودشیفتگی‌ام به من می‌گفت نه فقط می‌توانم داستانم را بنویسم، بلکه می‌توانم در مورد همه‌ی موضوعات مرتبط با پروسه‌ی ترک اعتیادم بنویسم. در پاییز سال 1989، وارد انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شدم. بنابراین، باید اعتراف می‌کردم که نمی‌توانم در مورد روزهای نخست شکل‌گیری انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) بنویسم. چه ضربه‌ی بدی به عزت‌نفسم وارد می‌شد!

قبل از اینکه وارد پروسه‌ی ترک اعتیادم شوم، به من گفتند «کودک آزار خودشیفته» با «وابستگی احتمالی به مواد مخدر» هستم. از اینکه انگ کودک آزار به من بزنند خیلی عصبانی بودم. از دست آن پنج متخصصی که این انگ را به من زدند، عصبانی بودم، باوجوداینکه خودم اعتراف کرده بودم مرتکب زنای با محارم شده‌ام. به سه دختر بچه در خانواده‌ی درجه اولم تجاوز کرده بودم. یکی از آنها هم‌خونم بود و دو نفر دیگر از خویشاوندان سببی من بودند. اما با خودم می‌گفتم تقریباً بیست سال از آن ماجرا گذشته است و قطعاً دیگر به زمان حال ربطی ندارد. حالا مگر چه می‌شود هر از گاهی هم الکل مصرف کنم- مگر همه الکل مصرف نمی‌کنند؟ مگر اینها بخش نرمال زندگی‌ام نبود، چون میان بسیاری از افرادی که با آنها بزرگ شدم و حلقه‌ی دوستانم رواج داشت.

در آن مقطع، رابطه‌ی نامشروع پرشوری خارج از ازدواج داشتم. این رابطه‌ی نامشروع تنها یکی از چندین رابطه‌ی نامشروع در شصت سالی که از خدا عمر گرفته‌ام، بود. اصلاً تمایل نداشتم به پیشنهادات مشاوران، دوستان یا خانواده تن بدهم، هرچند همسرم تهدید کرده بود ترکم خواهم کرد. همچنین، اصلاً به سلامت خانواده‌ی زنی که با او رابطه‌ی نامشروع داشتم، اهمیت نمی‌دادم. فقط به کاری که خودم دلم می‌خواست انجام دهم، توجه داشتم. این یعنی انسان غیرمنطقی بودم؟ البته که نه- آنچه می‌خواستم را باید همان لحظه بدست می‌آوردم! تصور می‌کردم حق با من است.

رفتار جنسی منحرف دیگری هم در آن مقطع داشتم که مدعی بودم اصلاً ایرادی ندارد. می‌گفتم تنها دلیل این کارم این است که «مست» بودم. الکل مرا بی‌پروا کرده بود. سال‌ها الکل را بهانه‌ای کرده بودم تا رفتارهای ناشایستم را لاپوشانی کنم. با بدنی برهنه داشتم یکی از آلات موسیقی را در خانه‌ام در حضور سه زوج می‌نواختم و آهنگی که خودم ساخته بودم را می‌خواندم. اصلاً دلم نمی‌خواست به آن جنبه از رفتارم فکر کنم.

اولین ارتباطم با دنیای ترک اعتیاد جنسی، با مدیر یکی از مراکز بحران تجاوز بود. آن زن خودش هم در حال ترک اعتیادش به الکل و اعتیاد جنسی بود. ظاهراً انسان بادرک و توجهی بود. آماده، اما ترسیده بودم، چون مرا به متخصص دیگری ارجاع داد.

آنها با صراحت حرف می‌زدند. توصیه کردند به مرکز درمانی «اعتیاد جنسی» مراجعه کنم. همچنین، گفتند با مردی به نام «ری» از گروه بهبود در همان منطقه ملاقات کنم. او اولین پل ارتباطی من با انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) بود. از آنجایی که بیمه‌ام هزینه‌ی درمانم را در مرکز درمانی پوشش نمی‌داد، از من خواستند در برنامه‌ی وابستگی به مواد مخدر شرکت کنم. قرار شد مدیر طوری این برنامه را اصلاح کند که هم به مشکلات جنسی و هم اعتیادم به الکل پرداخته شود (که معتقد بودم من چنین مشکلی ندارم). اینطور شد که وارد برنامه شدم.

حاضر نشدم کارم را، که 150 مایل با محل سکونت‌م فاصله داشت، ترک کنم. این یعنی همچنان در همان شهر، در همان محیط سابق، با همان زنی که رابطه‌ی نامشروع داشتم، می‌ماندم. همسر آن زن که خودش برنامه‌ی پاک‌ی جنسی را راه انداخته بود، به رفتار ما مشکوک شد. همینطور همسر من مشکوک شد و ترکم کرد.

معشوقم نیز نقل مکان نکرد. هر دویمان در دانشکده‌ی تحصیلات تکمیلی در شهر نزدیک به محل برگزاری جلسات هفتگی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، ثبت‌نام کردیم. رفت و برگشت‌مان به آنجا دویست مایل می‌شد. هیچ کدامان بیخیال همدیگر نشدیم و حداقل هفته‌ای یکبار همدیگر را می‌دیدیم، هر چند مشاوران و دوستان به ما هشدار داده بودند رابطه‌مان را قطع کنیم و هر چند در برنامه‌های جداگانه‌ی ترک اعتیاد جنسی شرکت می‌کردیم. لفظ «شرکت کردن» را به کار می‌برم، چون طبق تعریف انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) باید این برنامه را «انجام داد» نه صرفاً در آن «شرکت» کرد.

بعد از انجام قدم دوازدهم، با خودم تمرین می‌کردم چطور در اولین جلسه‌ی حضورم در انجمن به سوالات پاسخ دهم. پاسخ‌های به سوالات را از قبل آماده کرده بودم. پاسخ‌م مانند بیشتر دروغ‌هایم بی‌عیب و نقص و البته عاری از احساس بود. به مقوله‌ی «برهنه‌نمایی‌ام» نپرداختم. طوری به مسئله‌ی زنای با محارم پرداختم انگار مشکل حل‌شده‌ای مربوط به خیلی وقت پیش بود و فراموش شده بود. همچنین، «اعتیاد مذهبی» داشتم. این اعتیادم نمی‌گذاشت به‌طور جدی به مسائل فعلی و گذشته‌ی زندگی‌ام بپردازم. راه ساده‌تری را برای رسیدگی به مشکلاتم پیدا کرده بودم و وانمود می‌کردم که اصلاً اتفاق نیفتاده‌اند.

همچنین، مشاورم برنامه‌ی ترک اعتیاد به پشتیبانی کلیسا برگزار کرد و کتاب‌ها، نوارها و ویدیوهایی در همین رابطه تهیه کرد. از آنجایی که هفته‌ای چهار صد مایل رانندگی می‌کردم تا در جلسات درمانی، انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و سایر جلسات شرکت کنم، وقت کافی داشتم تا به این نوارها گوش بدهم. با خواندن این کتاب‌ها موفق شدم بر احساس تنهایی‌ام غلبه کنم. داشتم ترک اعتیاد جنسی‌ام را در ذهنم حل‌اجی و هضم می‌کردم. رفتارم را تا حدی تغییر دادم که از مدار درونی‌ام اجتناب کنم، اما بیخیال آن رابطه‌ی نامشروع نشدم. آن رابطه هم اشکالاتی داشت. به درمان مشترکمان ادامه دادیم. هیچ هدف مشخصی در رابطه با درمان اعتیادمان یا آینده‌مان، با هم یا جدا از هم، نداشتیم.

قدم پنجم را در پنج ماه اول تمام کردم. هنوز در برنامه‌ی وابستگی به مواد مخدر شرکت می‌کردم. الان می‌بینم که چقدر قدم‌های اول را سرسری انجام می‌دادم. چیزهای زیادی را در دفترچه یادداشت روزانه‌ام نوشته بودم، اما خیلی دل به کار نمی‌دادم.

با یکی دیگر از اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، که عضو ارشد گروه بود، «هم‌راهنما» شدم. او هفت ماه قبل از من به برنامه پیوسته بود. در جلسات خدماتی- بر سر مسائل «وجدان گروهی» با هم اختلاف داشتیم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم هر دویمان چیزی داشتیم که عرضه کنیم. هر دویمان دلمان می‌خواست کنترل اوضاع را بدست بگیریم. در تمام دوران ترک اعتیاد و بهبودیم، هرگز موفق نشدم راهنما باشم. خیلی طول کشید متوجه شوم درگیر کنترل اوضاع هستم و ترس‌هایی از این بابت دارم.

من و پارتنر جدیدم از همسرانمان در سال 1991 طلاق گرفتیم. حتی بعد از حمله‌ی قلبی‌ام در همان سال، هنوز نتوانسته‌ام واقعا بهبود یابم. از رفتارهای مدار درونی‌ام اجتناب کردم. البته، بهترین راه اجتناب از رفتارهای مدار درونی این است که یک سری رفتارهای خاص را در مدار درونی‌مان قرار ندهیم. این رابطه‌ام که هنوز متعهدانه نیست را در مدار درونی‌ام قرار ندادم. اینکه باید این رابطه را در مدار درونی‌ام قرار دهم یا نه فقط در حد حدس و گمان است.

تاحدی، کارهای خدماتی را در گروه خانگی‌ام انجام داده‌ام. آن گروه مرا به‌عنوان نماینده‌اش در گردهمایی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) در سال 1992 انتخاب کرد. آنجا مرا به‌عنوان خادم معتمد در سمت «عضو هیئت مدیره‌ی سازمان خدمات ملی» منصوب کردند. هنوز مشکلاتی در رابطه با مدیریت این سازمان و سایر موضوعات مهم دیگر وجود داشت. من وسواس کنترل اوضاع داشتم و خط قرمز خاصی نداشتم. بنابراین، درست همانطور که مشکلات شرکتی را حل و فصل می‌کردم، مسائل مربوط به گروه را حل می‌کردم. رفتارم چندان تحسین‌برانگیز نبود. این اقدامات بعدها مرا ملزم کرد

صدماتی که در این بازه به دیگران وارد کرده‌ام را جبران کنم. چندان شفا پیدا نکردم و بیشتر با خشم، شرم، عصبانیت، یاس و غم دست و پنجه نرم می‌کردم. خوشبختانه، تلاش‌های سایر خادمان معتمدی که همکارم بودند نتیجه داد و آنها رفتارهای مرا جبران کردند و به مسائل وقت رسیدگی کردند.

باآنکه ساکن شهر دیگری بودم، به یکی از گروه‌های انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) دعوت شدم که اعضایش خیلی با هم جور بودند. تا به حال ندیده بودم اعضای گروهی اینقدر ارتباطشان صادقانه و عمیق باشد. آنچه دیدم و احساس کردم به شدت بر زندگی‌ام تاثیر گذاشت. می‌دانستم هرگز تاکنون اینطور نبوده‌ام. فرایندهای بهبودی که خودم ایجاد کرده بودم و به دور از واقعیت بودند اصلاً با این نوع مشارکت جور در نمی‌آمدند. اصلاً این چهار سال گذشته را کجا بودم؟ به لطف خداوند به محدودیت‌های برنامه‌ام پی بردم. اما یک سری کارهایی در رابطه با ترک اعتیاد انجام داده بودم. یک سری خدماتی به من ارائه شده بود. اعتراف کردم که باید مادام‌العمر به فرایند ترک اعتیاد جنسی و بهبودیم متعهد شوم. اینطور نبود که نتوانم از تجربیم درس بگیرم. جابه‌جایی بعدی‌ام مرا 375 مایل از تمام گروه‌های انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) دور کرد.

وقتی تازه وارد خانه‌ی جدیدمان شده بودیم، در جلسات برنامه‌ی متفاوتی شرکت کردم. گهگاهی، یکی از اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) از انجمن دیگری به من سر می‌زد. اما هیچکس در صف انتظار عضویت در گروه محلی قرار نداشت. شجاعتش را پیدا کردم و تصمیم گرفتم خودم جلسه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را برگزار کنم. به‌صورت ناشناس با خبرنگار روزنامه‌ای مصاحبه کردم. خط تلفن ویژه‌ی مخصوص پاسخ به سوالات راه‌اندازی کردم. صندوق پستی دریافت کردم. گروه جدیدی به انجمن اضافه شد. ما رشد کردیم.

گاهی به نظر می‌رسد همان تعداد عضو جدیدی که بدست آورده‌ایم را از دست می‌دهیم. افرادی که در گروه می‌مانند به‌خوبی به پروسه‌ی دوازده قدم واقفند و تمام تلاششان را می‌کنند گروه را سرپا نگاه دارند. محل برگزاری جلساتمان را از دست دادیم و مجبور شدیم مکان جدیدی بیابیم. درمانگران معتادان جنسی کمی را به گروه ما ارجاع می‌دهند. ما به دنبال جذب افراد نه تبلیغات هستیم. باید صبر و حوصله به خرج دهیم؟ صبر متاعیست که خیلی سخت بدست می‌آید، اما متقاضی زیاد دارد. مقوله‌ی صبر درس خوبی برای افرادی همچون من است که وسواس کنترل اوضاع را دارند.

در تمام این مدت، زندگی شخصی گذشته‌ام داشت تغییر می‌کرد. از برخی جهات زندگی گذشته‌ام داشت به پایان می‌رسید. هر کدام از فرزندانم درد و رنج خاص خودشان را داشتند و نمی‌توانستند در زندگی‌شان از پدر معتادشان الگو

بگیرند. آنها دلایل موجه و بیشماری داشتند که از من عصبانی، ناراحت، متنفر و مایوس باشند. نه فقط آنها، بلکه نوه‌ها و نتیجه‌هایم را در مقطعی از دست دادم. متوجه شدم آن بهبودی که قبلاً تصور می‌کردم بدست آورده‌ام اصلاً روابطم را با فرزندانم ارتقا نداد. فقط موجب شد به شیوه‌ی جدیدی در زندگی‌شان دخالت کنم، درست همانطور که در دوران کودکی و بزرگسالی‌شان در زندگی‌شان دخالت می‌کردم. در حقیقت، آنقدری خوب نبودم که بخواهم دوباره خودم را وارد زندگی‌شان کنم. همین قضیه در مورد خانواده‌ی مادری و پدری‌ام از جمله برادران و خواهران ناتنی‌ام و خانواده‌هایشان صدق می‌کرد. دیگر جایی در پیک‌نیک‌های سالانه‌ی خانوادگی‌مان، که جوانترهای خانواده هم در آن حضور داشتند، نداشتم. من را علت این جدایی‌ها می‌دانستند. وقتی هم متوجه مشکلات زندگی‌ام شدند، هیچکس دلش نمی‌خواست من نزدیک فرزندانم، خصوصاً دخترها، بشوم.

هنوز نمی‌توانم ادعا کنم انسان صبوری شده‌ام. باآنکه سن و سالی از من گذشته است و دارم با سرعت گذر عمرم را می‌بینم، گذر زمان هرگز مطابق میل من پیش نمی‌رود. انکار، انکار است، چه از روی لجاجت باشد چه کوری خودخواسته. نقصان‌های شخصیتی‌ام هنوز هم به خودشیفتگی‌ام مربوط است. اعتیادم جنبه‌های مختلف و بهم‌مرتبطی دارد و موجب شده است عصبانیتم به خشم، مخالفتم به نفرت، آسیب به رنجش، خودپذیرشی به استحقاق و خود واقعی‌ام به یک شکست مفتضحانه تبدیل شود. خودبزرگ‌بینی‌ام با اندکی موفقیت دنیوی همراه بود و نگذاشت ببینم از نوزادی تا بزرگسالی به چه انسانی تبدیل شده‌ام. خودشیفتگی‌ام درست مانند کودک آزار بودنم محل ترک اعتیاد جنسی و بهبودیم است. اصلاً نمی‌دانستم شش تا هفت سال اول ترک اعتیادم با چه چیزهایی سروکار دارم. حتی متوجه نبودم چه آسیبی به قربانیانی که بخشی از زندگی‌ام بودم، یعنی فرزندانم، وارد کرده‌ام.

چند باری قدم‌های انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را انجام دادم. اما تا وقتی با «منیتیم» که جای من را به‌عنوان یک انسان گرفته بود، مواجه نشدم، نتوانستم دید واضحی نسبت به خودم پیدا کنم. تا وقتی نتوانم تغییراتی در سیستم اعتقادی‌ام و رفتارهای ناشی از آن ایجاد کنم، موفقیتم ناچیز خواهد بود. همدلی شاید فقط یک کلمه باشد. اما تا وقتی نتوانم واژه‌ی همدلی را عملی کنم، نمی‌توانم تایید کنم که همه‌ی انسان‌ها به‌اندازه‌ی خود من مهمند. هنوز با افکار شهوانی دست و پنجه نرم می‌کنم، اما این افکار رفته‌رفته کمتر به ذهنم خطور می‌کند. من نمی‌توانم حد و مرزها را رعایت کنم. بنابراین، به‌طور ناشایستی وارد زندگی دیگران می‌شوم و همین‌طور به آنها اجازه می‌دهم خطر قرمزهایم را کنار بگذارند و وارد زندگی‌ام شوند. هنوز بر سر مسائل بی‌اهمیت جر و بحث راه می‌اندازم. هنوز نتوانسته‌ام کاملاً انتقادپذیر باشم، خصوصاً

وقتی علنا می‌بینم حرفم حق نیست و اشتباه می‌کنم. اما موفق شدم قدم نهم را انجام دهم. می‌دانم اولین بار این قدم را خیلی خوب انجام ندادم و نتوانستم آن را در بهبود پیشروندهام به کار گیرم. بارها و بارها قدم نهم را انجام داده‌ام و قدم دهم را صادقانه در کنارش انجام داده‌ام. از این‌رو، توانسته‌ام صدماتی که به دیگران وارد کرده‌ام را جبران کرده‌ام. همچنین، وقتی در اشتباه هستم، سریعاً به اشتباهم اعتراف می‌کنم.

نیروهای بسیار زیادی وجود دارند که تجربه، قدرت و امید به من می‌دهند. به مرور، افرادی که خودشان در فاز بهبودی، در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و در سایر گروه‌های دوازده قدم قرار داشته‌اند، کمک کرده‌اند. آنها مایل بودند در آن دوران سختی که داشتم، تحملم کنند.

از آنجایی که برخی از اعضای خانواده‌ام دوباره مرا پذیرفته‌اند، شدت جدایی از خانواده‌ام به مراتب کمتر شده است. کاری به کارشان نداشته‌ام، هر چند در گذشته سعی می‌کردم همه‌ی مسائل و همه‌ی اعضای خانواده را کنترل کنم. به لطف خدا، این جدایی بود که بالاخره متقاعدم کرد من مسئول کسی نیستم. به خاطر داشته‌ها و نداشته‌هایم خدا را شاکرم. من فقط تا اندازه‌ای قادر به مدیریت اوضاع هستم و قاضی چندان خوبی نیستم. علاوه بر اینکه چیزهای زیادی از همتایانم در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و دیگر گروه‌های ترک اعتیاد جنسی یاد گرفته‌ام، چیزهای زیادی هم از زندگی افراد خارج از انجمن آموخته‌ام. وقتی تازه فرایند ترک اعتیاد جنسی‌ام را شروع کرده بودم، متوجه این چیزها نبودم. نمی‌توانستم غرورم را زیر پا بگذارم و باور کنم که دیگران هم مانند من حق و حقوقی دارند. اطرافیانم در انجمن خیلی حمایت می‌کنند. بالاخره، تا حدی بیدار شده‌ام و خودشیفتگی‌ام را کنار گذاشته‌ام.

تصورم از وجود خداوند در زندگی‌ام خیلی تغییر کرده است. ترس‌هایم به حداقل رسیده‌اند. زندگی‌ام و مرگ را دیگر ترسناک نمی‌بینم. یک سری ویژگی‌هایی دارم که خودم از آنها بی‌خبرم. آیا آرامش ناشی از بهبودیست که قدرت درک انسان را بالا می‌برد؟

33. رسالت زندگی

یازده سالم که بود پدرم کتابی به من داد و از من خواست آن را بخوانم. این کتاب توضیح می‌داد وقتی به بلوغ برسم، بدنم دستخوش چه تغییراتی می‌شود. این کتاب خیلی خوب تغییرات بدن را در سن بلوغ توضیح می‌داد و اصلاً مانند برخی از کتاب‌های دیگر، احساس شرم و یا ترس القا نمی‌کرد. والدینم نیز اصلاً احساس شرم و ترس نداشتند. آنها عاشق همدیگر بودند و مرا خیلی دوست داشتند. آنها می‌خواستند انسان بالغ و سالمی شوم.

این کتاب مرا با واژه‌ی خودارضایی آشنا کرد. به محض آشنایی با این واژه، تصمیم گرفتم امتحانش کنم. طولی نکشید که دیدم دارم روزی چند ساعت خودارضایی می‌کنم. این قضیه رفته‌رفته داشت مرا می‌ترساند. اینطور نبود که خودارضایی را کار غلطی بدانم. اما نگران بودم که نتوانم از خودارضایی دست بکشم یا حتی تعداد دفعاتش را کمتر کنم. گاهی، به‌حدی خودارضایی می‌کردم که به خودم صدمه می‌زد. اما باز نمی‌توانستم بیخیالش شوم.

سیزده سالم که بود هر بار که حمام می‌رفتم، دو ساعت یا بیشتر آنجا می‌ماندم. همین موضوع موجب ناراحتی بقیه‌ی اعضای خانواده‌ام شده بود. بالاخره، مادرم به من گفت که باید در جای دیگری خودارضایی کنم. او دقیقاً کلمه‌ی خودارضایی را به کار برد. خیلی خجالت کشیدم. مجبور شدم مراسم خودارضایی را در اتاق خوابم انجام دهم. در مورد رابطه‌ی جنسی با سایر بچه‌ها خیال پردازی می‌کردم و گاهی داستان‌های کثیفی در موردشان می‌نوشتم.

چهارده سالم که شد حتی داستان‌های طولانی‌تری می‌نوشتم. پوشه‌ی کاملی از داستان‌ها را در اتاقم مخفی کرده بودم و لیستی از اسامی همه‌ی افرادی که دوست داشتم در موردشان خیال پردازی کنم، تهیه کرده بودم. بنابراین، وقتی دلم خودارضایی می‌خواست، یک نفر را از آن لیست انتخاب می‌کردم. همچنین، راهی پیدا کرده بودم تا اعضای خانواده را در حال حمام کردن دید بزنم. می‌توانستم آنها را تماشا کنم و وقتی از زیر دوش بیرون می‌آمدند، خودارضایی کنم. آنها اصلاً متوجه حضورم نمی‌شدند. این کار خیلی هیجان‌انگیزتر از خودارضایی بدون هیزی کردن بود.

از اینکه تقریباً همه‌ی خیال پردازی‌هایم در مورد پسرها بود، ترسیده بودم. آن موقع تصور می‌کردم مقطعیست، اما الان می‌فهمم که اینطور نبود. از خدا می‌خواستم کمک کند دیگر چنین دیدی به پسرها نداشته باشم. اما دعاهایم نتیجه نداد. بنابراین، با خدا معامله کردم: هر بار در مورد پسری خیال پردازی می‌کنم، در عوضش یک بار هم در مورد دختری خیال پردازی می‌کنم تا تعادل برقرار شود.

پانزده سالم که شد فهمیدم معامله‌ام با خدا بی‌فایده است. بالاخره، تسلیم این واقعیت شدم که من همجنس‌گرا هستم. ته قلبم دلم نمی‌خواست همجنس‌گرا باشم، اما می‌دانستم نمی‌توانم تغییرش دهم. با خودم می‌گفتم ای کاش می‌شد در موردش با کسی حرف بزنم، اما می‌ترسیدم. مطمئن بودم اگر دوستانم بفهمند همجنس‌گرا هستم، طردم می‌کنند و در مدرسه کتکم خواهند زد. خانواده‌ام هنوز دوستم داشتند، اما می‌دانستم با فهمیدن این موضوع از من ناامید خواهند شد. بنابراین، تصمیم گرفتم تا ابد این راز را مخفی نگاه دارم.

در شانزده سالگی هم همچنان بیشتر وقتم را صرف خیال پردازی می‌کردم. گاهی، مسیر رفت و آمدم به کلاس‌ها را عوض می‌کردم تا بتوانم پسری را در راهرو تعقیب کنم و تصویری از بدنش در ذهنم حک کنم. گاهی با دوربین بیرون می‌رفتم و از پسرها در اماکن عمومی عکس می‌گرفتم. این کلکسیونم را از سایر عکس‌هایی که گرفته بودم، جدا کرده بودم. با یکی از دوست‌های دخترم در مورد سکس حرف زدم. او هم با من در مورد آزادی جنسی هم‌عقیده بود. بالاخره، پیشنهاد داد با هم سکس کنیم و با هم سکس کردیم. من جذب او نشده بودم، اما در موردش کنجکاو بودم و می‌خواستم در اسرع وقت از باکرگی بیرون بیایم. مدتی بعد، غرولندهایش شروع شد. می‌گفت که توجه کافی به او ندارم. تجربه‌ی رابطه با من روحش را جریحه‌دار کرده بود.

یک بار در دستشویی عمومی، پسر کوچکتری را دیدم که داشت وارد اتاقک توالت می‌شد. من داخل اتاقک کناری شدم، از روی توالت بالا رفتم و از روی دیوار او را دید زدم. او سرش را بلند کرد و مرا دید، ترسید و پا به فرار گذاشت. پدرش را آورد. پدرش با عصبانیت سراغم آمد. بهانه‌ای جور کردم و از او عذر خواستم و او بیخیالم شد. از کاری که کرده بودم خیلی ترسیده بودم.

چند هفته بعد، وارد دستشویی مرکز خریدی شدم. آنجا مردی میانسال حضور داشت. با دیدنم سلام کرد. همانطوری که من به پسرهای بانمک نگاه می‌کردم، او به من نگاه کرد. همانجا داخل دستشویی با هم سکس کردیم. حالا دیگر خیلی ترسیده بودم. سکس نفوذی روی من پیدا کرده بود که بیش از همیشه مرا به وحشت انداخت. سعی می‌کردم با خزیدن به دنیای خیال پردازی‌هایم، ترس‌هایم را کنار بگذارم. گوشه‌گیر، تندخو و عبوس شده بودم.

هفده سالم که شد متوجه شدم احساسات جنسی‌ام با نیازهای هیجانی مهمم مرتبط هستند. دلم می‌خواست با کسی صمیمی باشم. دیگر به سکس علاقه‌ای نداشتm. فقط دلم می‌خواست کسی را پیدا کنم که عاشقش شوم. با پسرهای زیادی دوست شدم، اما هر چقدر هم به کسی نزدیک می‌شدم، باز احساس می‌کردم کافی نیست.

هجده سالم که شد شیفته‌ی پسری شدم که چند سال بود می‌شناختمش. شبانه‌روز به او فکر می‌کردم. عکس‌هایش را روی دیوار اتاقم نصب کرده بودم و درباره‌اش شعر می‌نوشتم. یک شب دعوت‌م کرد در منزلش بخوابم. چند لیوان آبجو با هم خوردیم، تا دیروقت بیدار ماندیم و حرف زدیم و دست آخر با هم سکس کردیم. باآنکه سکس با او تنها آرزویم بود، اما واقعا دلم نمی‌خواست این اتفاق بیفتد، چون می‌دانستم این کار او را می‌ترساند و احتمالا دوستی‌مان تمام می‌شود. واقعا همینطور شد. وانمود می‌کرد اصلا سکسی اتفاق نیفتاده است و اصلا دلش نمی‌خواست مرا ببیند. افسرده شدم.

نوزده سالم که بود بالاخره به خودم اعتراف کردم که مشکل دارم، اما نمی‌دانستم اسمش را چه بگذارم. مشکلم این بود که همیشه به‌قدری شیفته‌ی یک نفر می‌شدم که دیگر دست و دلم به هیچ کاری نمی‌رفت. بیشتر پسرهایی که در موردشان خیال پردازی می‌کردم معمولا کوچکتر از من بودند و این یعنی بیشتر خیال پردازی‌هایم غیرقانونی بود. دلم نمی‌خواست خودم را هیولا یا عوضی بنامم، اما نمی‌دانستم دیگر چه اسمی روی خودم بگذارم.

بیست و یک سالم که بود پسری مرا دیوانه‌ی خودش کرد. هر وقت با هم بودیم، حال خیلی خوشی داشتم. علائم خطری که در دبیرستان به من یاد داده بودند را نادیده می‌گرفتم. هر چقدر هم به هم نزدیک بودیم، باز بیشتر دلم می‌خواست با او باشم. همین قضیه مرا می‌ترساند.

دوباره افسرده شدم. بیخیال یکی از برنامه‌های درسی اصلی‌ام شدم و نزدیک بود کلا ترک تحصیل کنم. این بار به دنبال مشاوره رفتم. کل ماجرا را به مشاور گفتم و او توصیه کرد ارزیابی کامل "روان‌جنسی" انجام دهم. بعد از ارزیابی، برچسب «فرد شدیداً آشفته» به من زدند و توصیه کردند هم درمان را شروع کنم و هم تحت مراقبت روانپزشکی قرار گیرم. هضم این کلمات برای من که همه پسر معصوم کلیسا برو می‌شناختمش، خیلی سخت بود. به‌نوعی، این تشخیص راحت‌م کرد، چون نشان می‌داد کسی جدی‌ام گرفته است و شاید بالاخره می‌شد مشکلاتم را حل کنم.

هر هفته به روانپزشک مراجعه می‌کردم. او در مورد مسائل رشد و کنترل صحبت می‌کرد و توصیه کرد داروهای ضدافسردگی مصرف کنم، اما نپذیرفتم. در همین حین، به درمانگر جنسی مراجعه کردم و او خیلی رفتار سختگیرانه‌ای با من داشت. او عمدتا با افرادی که مرتکب جرائم بزرگی شده بودند، ملاقات می‌کرد. ظاهرا، او مرا از این قبیل افراد می‌دید و می‌ترسیدم اعتراف کنم. دائما وادارم می‌کرد به کارهایی که نکرده بودم، اعتراف کنم. حقیقت را به او گفته بودم، اما حرف‌هایم را باور نمی‌کرد. احساس می‌کردم بی‌حرمت شده‌ام. به‌هرحال، کوشیدم مدتی برنامه‌اش را انجام دهم. اما بالاخره، بیخیالش شدم و ترکیبی از حس عجیب و غریب گناه و آرامش داشتم.

بیست و سه سالم که شد خیال پردازی و انزوا از پا درم آورد. رفته رفته، کوشیدم از طریق رویارویی جنسی که به صورت ناشناس با مردان داشتم احساس تنهایی و استیصال را درمان کنم. در کالج که تحصیل می کردم دست به چنین کاری زده بودم، اما الان شدیدتر شده بود. هر جایی که فرصت پیش می آمد با مردها واکنش شهوانی انجام می دادم. تمام دستشویی های عمومی در سطح شهر را بلد بودم. ساعت های زیادی را در پارک ها سپری می کردم، حتی آخر شب که تعطیل می شدند. مسافت طولانی را رانندگی می کردم تا به استراحتگاه ها برسم و چندین ساعت آنجا می ماندم.

گاهی، احساس می کردم میل به واکنش شهوانی روزها به سراغم می آید. گاهی، ناگهان در مسیر رفتن به سوپرمارکت هوس واکنش شهوانی می کردم. از آن جا به بعد، این جنون روال زندگی ام شد. سابقا عادت داشتم در برابر این میل مقاومت کنم، اما به جایی رسیدم که حتی به خودم زحمت مقاومت نمی دادم. ساعت ها صرف یافتن کیس مورد نظر بودم، غریبه ها و مکان ها را سبک و سنگین می کردم و غریبه ها مرا سبک و سنگین می کردند و همیشه مراقب بودم پلیس پیدایش نشود. بالاخره، شخصی را پیدا کردم تا با او واکنش شهوانی انجام دهم. خود سکس هرگز لذت بخش نبود. به گمانم دنبال سکس نبودم. عاشق موردجویی جنسی بودم. از گشتن سیر نمی شدم.

سپس، سکس که تمام می شد باز هم راضی نبودم. گیج و منگ بودم. احساس می کردم تازه از خلسه بهوش آمده ام و اغلب فقط خاطره ی مبهمی از اینکه چطور سر از محل سکس درآورده بودم، داشتم. یادم می آید یک روز ساعت چهار خانه را ترک کردم تا به کار همیشگی ام برسم. ناگهان به خودم آمدم و دیدم ساعت 11 شب است. هوا سرد و تاریک بود و من از استراحتگاهی در شهرستان دیگری سر در آوردم. عجیب هوس شکلات کرده بودم. از نزدیک ترین فروشگاه زنجیره ای شکلات خریدم. سپس، خرد و خسته، هم روحی و هم جسمی، به خانه برگشتم و با خودم عهد کردم هرگز دوباره سراغ واکنش شهوانی نروم.

24 سالم که بود وقتی در حال موردجویی جنسی در دستشویی فروشگاه محلی بودم، با شخصی ملاقات کردم که واقعا مجذوبش شدم. او هم از من خوشش آمد. شماره تلفنمان را رد و بدل کردیم و شروع به قرار گذاشتن با هم کردیم. او 20 سالش بود و اصلا اعتماد به نفس نداشت. او به نوعی مرا به چشم پدر می دید. به دلایلی از اینکه چنین دیدی به من داشت خوشم نمی آمد و ناراحت بودم. بالاخره، نتوانستم این موضوع را تحمل کنم و با او به هم زدم.

زندگی ام از کنترل خارج شد. سکس تلفنی را کشف کردم. قبض تلفنم سر به فلک کشید، اما نمی توانستم از این کار دست بکشم. گاهی، وقتی هوس سکس تلفنی می کردم، به جای اینکه پولم را پس انداز کنم، در نزدیک ترین پارک واکنش

شهوانی انجام می‌دادم. مشتری دائمی فروشگاه‌های مختلف محصولات جنسی و شهر فرنگ شدم. مخ مردها را در خیابان، در استخر، در اتوبوس‌های شهری می‌زدم. به آپارتمان مردهای غریبه می‌رفتم یا سوار ماشینشان می‌شدم. حتی وقتی قصد سفر نداشتم، به فرودگاه‌ها می‌رفتم و در دستشویی‌شان موردجویی جنسی می‌کردم. چندین بار نزدیک بود به پلیس زنگ بزنند و گزارشم را بدهند، اما هرگز دستگیر نشدم. به‌هرحال، حتی اگر دستگیرم هم می‌کردند، اهمیت نمی‌دادم. به آخر خط رسیده بودم و چیزی نداشتم که از دست بدهم.

در بیست و پنج سالگی، نور امیدی در من جرقه زد. یکی از دوستانم از خارج شهر به دیدنم آمد و یک هفته با هم وقت گذراندیم و خیلی بهمان خوش گذشت. متأسفانه، عاشقش شدم، با آنکه می‌دانستم دگرجنس‌گراست و اصلاً احتمالش نبود رابطه‌ی عاشقانه‌ای با هم داشته باشیم. اما بعد از اینکه به خانه‌اش برگشت و توانستم غم و اندوهم را کنار بگذارم، به این فکر افتادم که شاید بتوانم با شخصی شبیه او که همجنس‌گراست آشنا شوم و بتوانیم رابطه‌ی عاشقانه‌ای با هم داشته باشیم. گذشته از این، وقت‌گذاری با این دوستم خیلی بیشتر از هر رابطه‌ی جنسی که تا آن موقع داشتم، لذت‌بخش بود. به این نتیجه رسیدم که فقط نیاز به رابطه‌ی عاشقانه با یک نفر دارم، یک نفر که به‌قدری عاشقش باشم که اصلاً فکر خیانت به سرم نزنند.

در بیست و هفت سالگی، کامپیوتری خریدم و با دنیای چت‌روم‌ها و مسنجرها آشنا شدم. متوجه شدم بسیاری از مردم از طریق اینترنت با شرکای جنسی‌شان آشنا می‌شوند. اما از نظر من، یافتن شریک جنسی در نزدیک‌ترین پارک خیلی راحت‌تر بود. پیامی در چت‌روم ارسال کردم تا ببینم آیا مرد همجنس‌گرایی در منطقه‌مان هست که به رابطه‌ی بلندمدت «ازمداftاده» علاقه‌مند باشد، یعنی اول دوست باشیم، بعد هر از گاهی قرار بگذاریم و با هم بیرون برویم. یک عالمه پاسخ دریافت کردم. مکاتبه‌ی سالمی را با مردهای همجنس‌گرا شروع کردم. با مردها قرار می‌گذاشتم تا با هم ناهار بخوریم نه سکس کنیم. این رفتارم خودم را خیلی متعجب کرده بود. با توجه به سابقه‌ام که فقط دلم روابط ناکارآمد یا غیرممکن می‌خواست، عجیب بود که این قرارها اینقدر به هیجانم آورده بود. احساس می‌کردم بالاخره زندگی روی خوشش را به من نشان داده است. احساس می‌کردم به‌زودی با مرد رویاهایم ملاقات خواهیم کرد و از شر رفتارهای وسواسی و وسواس‌هایم رها خواهیم شد.

اواخر تابستان با اولین دوست پسر جدی‌ام آشنا شدم.

در بیست و نه سالگی ام هنوز با هم بودیم. دو سال از رابطه مان می گذشت. در آن بازه ی زمانی، نه در پارک ها نه در دستشویی های عمومی موردجویی جنسی نکردم. حتی به شهر فرنگ یا فروشگاه های محصولات جنسی نرفتم یا حتی سکس تلفنی با کسی انجام نادم. اما بیشتر وقتم را صرف دانلود فیلم های پورن از اینترنت می کردم. با خودم می گفتم اوضاعم دارد خیلی خوب پیش می رود.

سی سالم که شد هنوز با هم زندگی می کردیم. رابطه مان عاشقانه بود، اما رابطه ی جنسی مان افتضاح بود. حس می کردم علتش را می دانم. تا قبل از آن، روابط جنسی نادرستی داشتم و این رابطه را راه درست اجتناب از سکس می دیدم. روز به روز جسورانه تر فیلم های پورن دانلود می کردم. مطمئن بودم خیلی از این فیلم ها غیرقانونیست. از این کار خوشم نمی آمد، اما با خودم می گفتم حداقل پولی بابتش پرداخت نمی کنم، پس یعنی قطعا از این قبیل فیلم ها حمایت نمی کنم. فیلم ها را روی دیسک می ریختم. گاهی، به قدری این فیلم ها مرا می ترساند که تمامشان را پاک می کردم. دوباره، از اول شروع به دانلودشان می کردم.

در سی و یک سالگی، درگیر سکس اینترنتی شدم. ساعت های زیادی را در اینترنت صرف ایجاد شخصیت ها و فانتزی های پیچیده می کردم، طوری که حتی یادم می رفت غذا بخورم. وقتی پارتنرم روزهای تعطیل خانه بود، عصبانی می شدم، چون حضورش واکنش شهوانی را سخت تر می کرد. اگر کل روز را خانه نبود، اصلا پایم را از خانه بیرون نمی گذاشتم. به تماس های تلفنی جواب نمی دادم و به تعهداتم عمل نمی کردم. گاهی، نیمه شب که پارتنرم خواب بود واکنش شهوانی انجام می دادم. گاهی، صبح زودتر از او از خواب بیدار می شدم تا قبل از رفتن سر کار واکنش شهوانی انجام دهم. محدودیت های زمانی تعیین کرده بودم، اما اصلا رعایتشان نمی کردم. این وضعیت ماه ها ادامه داشت.

دیری نپایید که این کارها سلامتی ام را به خطر انداخت. یک لحظه به خودم آمدم و فهمیدم که باید کلا سکس اینترنتی را بیخیال شوم. تمام برنامه های مربوط به سکس اینترنتی را از کامپیوترم پاک کردم و یک روز کامل را صرف نوشتن آگهی درگذشت کاراکترهای دنیایی که خلق کرده بودم، کردم. عمدا خودم را وادار کردم سرگرمی هایی را انجام دهم که تا آن زمان نادیده گرفته بودم. با پارتنرم به تعطیلات رفتم و دوباره احساس کردم دارم نفس می کشم.

دو هفته بعد، دوباره درگیر اشتباهات گذشته شدم. انگار سر نقطه ی اول بودم.

در بیست و سه سالگی، دائما سعی می کردم سکس اینترنتی را ترک کنم. اگر شانس می آوردم، یک هفته پاک بودم. اما دوباره لغزش می کردم. خیلی وحشت زده بودم، چون ریسک پذیرتر شده بودم. بدون استفاده از نرم افزاری که هویتم را مخفی

نگاه دارد، سکس اینترنتی می‌کردم. شماره تلفنم را به افرادی که در اینترنت با آنها آشنا شده بودم، می‌دادم و سکس تلفنی انجام می‌دادیم.

بیش از همیشه احساس شرم می‌کردم. حالا دیگر چیزی داشتم که از دست بدهم: شغل جدیدم را خیلی دوست داشتم. تصویری که حتی اگر دستگیر شوم، پارتنرم با من خواهد ماند و مرا نجات خواهد داد، اما حرفه‌ی جدیدم به تاریخ خواهد پیوست. احساس می‌کردم رسالتم در زندگیست. اصلاً دلم نمی‌خواست کار دیگری جز آن انجام دهم. هر بار رفتار ریسکی انجام می‌دادم، با خودم می‌گفتم اگر این بار دستگیر شوم و تمام تلاش‌هایم برای رسیدن به شغل مدنظرم نقش بر آب شود، چه می‌شود. خیلی استرس داشتم و بدترین اتفاق این بود که تنها روش مقابله‌ام با استرس خزیدن به دنیای فانتزی سکسی‌ام بود. همین امر مرا به رفتارهای استرس‌زا سوق می‌داد.

در سی و سه سالگی، شدیداً دلم می‌خواست دست از این کارهایم بکشم. باین حال، نمی‌دانستم چه کار دیگری باید بکنم. گاهی، با خودم می‌گفتم ای کاش دستگیرم کنند تا همه چیز فاش شود و بالاخره بتوانم کمک بگیرم. اما به قدری پام گران تمام می‌شد که مطمئن نبودم دلم می‌خواهد کمک بگیرم یا نه.

به مشاوره مراجعه کردم و موفق شدم سه هفته هیچ واکنش شهوانی نداشته باشم - رکورد جدید من بود. اما می‌ترسیدم همه چیز را در مورد خودم و کارهایم به مشاور بگویم. از قضا، «امن‌ترین» مکانی که می‌توانستم از آن کمک بگیرم، اینترنت بود. اندکی بعد، وبسایت انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را پیدا کردم.

همیشه تصور می‌کردم گروه‌های دوازده قدم مخصوص افرادیست که مشکلاتشان حادث از مشکلات من است. همچنین، می‌ترسیدم اگر در جلسه شرکت کنم، جدی‌ام نگیرند. بنابراین، در جلسه‌ی آنلاین شرکت کردم و دغدغه‌هایم را با شخصی در میان گذاشتم. او تشویقم کرد در جلسات شرکت کنم. توضیح داد که تنها شرط عضویت در انجمن این است که واقعا بخواهم از رفتارهای جنسی اعتیادآورم دست بکشم. شخصی که می‌خواهد عضو انجمن شود لازم نیست مرتکب رفتارهای خاصی شده باشد یا تبعات رفتاری خاصی متوجهش شده باشد! همچنین، به دوازده سوال از بخش «آیا یک معتاد جنسی هستی؟» در وبسایت انجمن پاسخ دادم و در کمال تعجب، فهمیدم که یازده مورد از دوازده سوال در مورد من صدق می‌کند.

طولی نکشید که در اولین جلسه‌ام در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت کردم. به جرات می‌توانم بگویم از لحظه‌ای که وارد جلسه شدم مطمئن شدم من به آنجا تعلق دارم. در جلسه‌ی دیگری شرکت کردم. مرتباً در جلسات شرکت

می‌کردم و با اعضای گروه معاشرت می‌کردم. از یکی از اعضا خواستم راهنمای من شود. با کمکش، «پاکی جنسی» را برای خودم تعریف کردم و کار روی قدم اول را شروع کردم.

دو ماه بعد، اولین قدمم را تمام کردم و آن را جلوی گروه خواندم. درکل تجربه خیلی هیجان‌انگیزی بود. احساس می‌کردم ارتباط خیلی قوی با دیگران در آن اتاق دارم. هرگز چنین حمایتی را دریافت نکرده بودم. مهمتر از همه، دلم نمی‌خواست هویتم را از دیگران مخفی کنم. سابقاً «امنیت» را در این می‌دیدم که دستگیر نشوم یا رازهایم برملا نشود. با افرادی معاشرت داشتم که از رازهایم باخبر بودند و انجمن امن‌ترین مکانی بود که تا به حال در آن حضور داشتم.

سی و چهار سالم که شد هفت ماه از عضویت در انجمن می‌گذشت و از اولین روز حضورم در جلسه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، پاکی جنسی داشتم. هرگز چنین سلامت روانی را در زندگی‌ام تجربه نکرده بودم. مرتباً در جلسات شرکت می‌کردم و با اعضای گروه معاشرت داشتم. در خلوتگاه انجمن محلی معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت کردم و منشی یکی از جلسات محلی شدم.

وقتی عضو انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شدم، «باسرعت و موفقیت پیش رفتم»، چون وقتی کاری را شروع می‌کنم، با تمام وجود خودم را وقفش می‌کنم. اما در انجام این کار، مجبور شدم با منشاء بسیاری از مشکلاتم روبه‌رو شوم: سعی می‌کردم کنترل اوضاع را بدست داشته باشم و خداوند را بازی دهم. سال‌ها همین بلا را سر بسیاری از جنبه‌های زندگی‌ام آوردم. مطمئنم که خیلی‌ها زندگی‌ام را متعادل و روبه‌راه می‌بینند. ترک اعتیادم منوط به این نبود که بتوانم خلاف آن را به آنها بقبولانم. بلکه، بهبودم به توانایی‌ام در عملی ساختن این شعار «باید با خودت روراست باشی» بستگی داشته است. همچنین، باید قدم اول را خیلی جدی بگیرم. هر چقدر هم که خانه‌ام تمیز باشد یا دسته‌چکم تراز باشد یا کارم را خیلی خوب انجام دهم، باز هم من اختیاردار نیستم. انجام دوازده قدم پروژه‌ای مانند اخذ مدرک دانشگاهی، بازسازی خانه یا حتی نوشتن این داستان نیست. انجام دوازده قدم یک سبک زندگی و یک رسالت است. شاید شروع مشخصی داشته باشد، اما هرگز تمام نمی‌شود. وقتی سعی می‌کنم عجلانه پیش بروم، اصل مطلب را نادیده می‌گیرم.

«تمرکز صرف روی زمان حال» هرگز سبک زندگی من نبوده است و هرگز نخواسته‌ام به ضعفم در برابر هر چیزی اعتراف کنم. همیشه دلم می‌خواسته به خودم اعتماد کنم. باین‌حال، هرگز فایده‌ای نداشت. در واقع، اعتماد به خودم اوضاع را وخیم‌تر می‌کرد. همیشه توانسته‌ام توهم کنترل را به خودم و دیگران القا کنم و هر کاری می‌کنم را با جمله‌ی «قطعا، کاری که کردم بد بود، اما حداقل الان فهمیده‌ام که نباید فلان کار و فلان کار را انجام دهم!»، توجیه می‌کنم. حتی دست آخر،

وقتی در اینترنت به دنبال کمک می‌گشتم، مشکلم را اعتیاد به کامپیوتر توصیف می‌کردم و سکس اینترنتی‌ام را جدیدترین نوع رفتارهای جنسی که همه علائم اعتیاد جنسی بودند، نمی‌دیدم.

هرگز قبلاً اعتقادی به نیروی برتر (خداوند) نداشتم. اما وقتی قدم دوم را انجام دادم، بالاخره اعتقاد پیدا کردم که فقط خداوند تنها کسی است که می‌تواند در مسیر سلامت عقلم کمک کند. الان چالشم این نیست که قدم‌ها را حتی‌الامکان به سرعت انجام دهم یا سعی کنم با یک سری اعمال و خدمات خوب «رزومه‌ی خیالی از حضورم در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)» تهیه کنم. چالشم این است که برنامه‌ی دوازده قدم را رفته‌رفته انجام دهم و سعی کنم رابطه‌ام را با خداوند بهبود دهم.

الان می‌دانم که بیش از هر چیز دیگری به حضور خداوند در زندگی‌ام نیاز دارم. فقط همین را می‌دانم. هنوز هم از مذهب می‌ترسم. هنوز هیچگونه مراسم مذهبی را انجام نداده‌ام. رفته‌رفته، می‌توانم فقط کار مربوط به امروز را انجام دهم و بقیه‌ی کارها را به خدا بسپارم. وقتی در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت می‌کنم، حضور خداوند را در زندگی‌ام احساس می‌کنم. یک عمر وقت دارم قدم‌ها را در زندگی‌ام عملی کنم و تنها راهش این است که فقط هر روز، روی همان روز تمرکز کنم.

یک وقت‌هایی خیلی وسوسه می‌شوم به رفتارهای سابقم و واکنش شهوانی روی آورم. هنوز وسوسه می‌شوم سکس تلفنی یا سکس اینترنتی داشته باشم یا به صورت ناشناس رویارویی جنسی با غریبه‌ی دیگری داشته باشم. هنوز مستعد اعتیاد عشقی هستم و دلمشغولی‌ام این است که شخصی را پیدا کنم که دوستم بدارد و بتوانیم با هم مشکلاتم را حل کنیم و زندگی‌ام را کامل کنیم. با آنکه واکنش‌های شهوانی‌ام بیشتر مشکل‌ساز بودند تا مشکلی را حل کنند، اغلب تنها سازوکار مقابله‌ای من در مواجهه با استرس، تنهایی، ترس و خشم بودند. الگوهای رفتاری‌ام که طی بیش از دو دهه شکل گرفتند ناگهان با خواندن یک ورد از بین نمی‌روند. اما هر بار در جلسه‌ای شرکت می‌کنم، داستان‌هایی که سایر معتادان جنسی به اشتراک می‌گذارند یادم می‌آورند که چرا باید اینجا باشم و چرا باید همچنان برنامه را انجام دهم.

هنوز نمی‌دانم زندگی سکسی سالم چیست. اما خدا را شکر پارتنری دارم که عاشقم است و در فرایند ترک اعتیاد جنسی‌ام خیلی حمایت کرده است. مطمئنم با کمک خداوند، می‌توانیم این سختی‌ها را پشت سر بگذاریم و به جای بهتری برسیم. امیدی که الان دارم واقعیست. تازه دارم خدا را می‌شناسم. حضور خدا را در گروه احساس می‌کنم و متوجه معجزه‌ی خداوند در حق خودم و سایر معتادان جنسی در حال ترک هستم. واقعا در حیرتم.

34. حالا او امید دارد

حدوداً پنج سال پیش بود که در مسیر ترک اعتیاد و بهبودیم قدم گذاشتم. آخر هفته‌ها عیاشی می‌کردم و احساس یاس و ناامیدی داشتم. تصور می‌کردم اگر فقط وزن اضافی‌ام را کم کنم، مردها جذبم می‌شوند. یکی از همکارانم مرا با برنامه‌ی دوازده قدم آشنا کرد که در آن می‌توانستم با اختلال تغذیه و دغدغه‌ی اضافه‌وزنم مقابله کنم. رفته‌رفته با خودم روراست شدم. از مردها، سکس و صمیمیت می‌ترسیدم. به درمانگری مراجعه کردم تا مرا وارد برنامه‌ی اختلال تغذیه کند. وقتی درمانگر از زنا با محارم و تجاوزهایی که در کودکی‌ام به من شده بود، مطلع شد، مرا به درمانگری که متخصص درمان قربانیان زنا با محارم بود، ارجاع داد.

دلیل اینکه این قسمت از داستان زندگی‌ام را با شما در میان می‌گذارم این است که اختلال تغذیه، تجاوز/زنا با محارم و اعتیاد جنسی‌ام درهم‌تنیده و جدایی‌ناپذیرند. همواره در جلسات درمانی شرکت می‌کردم و داشتم از بحران تعرض جنسی بهبود می‌یافتم، اما اصلاً این برنامه‌ها به بهبود جسمی‌ام (کاهش وزن) کمکی نمی‌کردند و از این بابت ناامید شده بودم. می‌دانستم که جزیی از مشکلم این است که نمی‌دانم کاهش وزن چه معنایی دارد. تصور می‌کردم کاهش وزن یعنی دیگر هیچ حصاری بین من و مردها وجود نخواهد داشت. همچنین، کاهش وزن یعنی باید رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردم و از این بابت خیلی می‌ترسیدم.

همچنین، برخی رفتارها و اتفاقات زندگی‌ام رنج زیادی را به من وارد می‌کرد. یک بار دیگر، شیفته‌ی همکاری شدم که دردسترس نبود. دائماً خودم را در حال سکس با افراد مختلف مجسم می‌کردم. هفته‌ای چند تا رمان عاشقانه می‌خواندم و وسواس‌گونه خودارضایی می‌کردم. بالاخره، دو سال پیش، «دوازدهمین قدم» را در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) انجام دادم. با آنکه خیلی رنج‌آور بود، رفتارهایی که ناقض خط قرمزهایم بود را مشخص کردم و متعهد شدم که این رفتارها را انجام ندهم.

ترفیع شغلی گرفتم و دیگر مجبور نبودم هر روز با آن همکارم رو در رو شوم. مطمئناً، دلمشغولی‌ام نسبت به همکارم در واحد جدید حتی بیشتر شده بود. چهار ماه بعد، این همکارم به شرکت دیگری رفت و من نفس راحتی کشیدم. چند ماه بعد، همین شخص از شرکت جدیدش به من زنگ زد و از من خواست با حقوق بسیار بالا در شرکتشان کار کنم. پیشنهادش خیلی فریبنده بود- نه فقط به خاطر حقوق بالایی که می‌دادند، بلکه چون بخشی از من هنوز شیفته‌ی این مرد بود.

همچنین، با پذیرفتن این کار می‌توانستم از خشمم در مورد حقوقی که کارفرمای فعلی‌ام به من می‌پرداخت، رها شوم. بعد از کلی عذاب، بالاخره جراتش را پیدا کردم و با کارفرمایم وارد مذاکره شدم. چند چیز از او تقاضا کردم و ضرب‌العجلی به او دادم تا به درخواست‌هایم جواب دهد. این بار واقعا همه چیز را به خدا سپردم، چون به نظرم او جواب‌دهنده نبود. می‌خواستم اعتماد کنم که خداوند کنترل زندگی‌ام را در اختیار گرفته است.

این کاری که به خدا سپردم موفقیت‌آمیز بود! نقطه‌عطفی در ترک اعتیاد جنسی‌ام بود. می‌توانستم کار کردن در مکان اعتیادآور را انتخاب کنم. یا می‌توانستم همان جایی که کار می‌کردم، بمانم، خواسته‌هایم را مطرح کنم و خشم و رنجش را آزاد کنم. هنوز هم خدا را به خاطر این معجزه‌اش شاکرم. همان اواخر، با وسواس ذهنی‌ام در مورد همین همکارانم در کش و قوس بودم. بنابراین، خانه و دفتر کارم را از هر چیزی که آنها به من داده بودند، پاک کردم. این خانه‌تکانی ذهنی و عاطفی خیلی کمکم کرد.

همچنان با خودم چانه می‌زدم که خودارضایی ایرادی ندارد و می‌تواند جزیی از برنامه‌ام باشد. اما رفته‌رفته متوجه شدم که خودارضایی با خودبیزاری‌ام مرتبط است. بنابراین، با خودم عهد بستم مدتی از خودارضایی فاصله بگیرم. به جای خودارضایی، کتاب‌های انگیزشی/معنوی می‌خواندم و این کار خیلی کمکم کرد.

هر چه بیشتر از رمان‌های عاشقانه و خودارضایی فاصله می‌گرفتم، بیشتر می‌فهمیدم که واکنش شهوانی و «خودتخریبی» مانع ارتباطم با خودم، خداوند و دیگران شده است. راحت می‌شد فهمید که واکنش‌های شهوانی‌ام دارد به من صدمه می‌زند. اما با رفتارهای «خودسرزنشگری» در کشمکش بودم، چون واقعا حصار حفاظتی دیرینه‌ی من شده بودند. از نظر من، «خودسرزنشگری» رفتارهاییست که اصلا در آنها تمایلات جنسی‌ام را ابراز نمی‌کنم. این رفتارها یعنی خودم را زن جذاب یا ارزشمندی نمی‌بینم، ریسک نمی‌کنم و با مردها قرار عاشقانه نمی‌گذارم و سیستم‌های اعتقادی قدیمی‌ام را که نمی‌گذارد تمایلات جنسی را به شیوه‌ای سالم ابراز کنم، به چالش نمی‌کشم.

خیلی طول کشید تا حس خوبی نسبت به خودم به‌عنوان یک زن داشته باشم. وقتی خردسال بودم، دلم می‌خواست پسر باشم، چون می‌دیدم برادرهایم قدرت دارند و کسی آنها را آزار جنسی نمی‌دهد. مطمئن نیستم «خودسرزنشگری» دقیقا از کی شروع شد. اما قطعاً از نوجوانی با من بوده‌اند. همیشه احساس تنهایی و انزوا می‌کردم، خصوصا چون در مزرعه بزرگ شده بودم. به این نتیجه رسیدم که کار کردن در مزرعه یا در بار یا رستوران خیلی امن‌تر از داشتن زندگی اجتماعی و معاشرت کردن است. به‌ندرت در مراسم رقص شرکت می‌کردم. مراسم رقص جایی بود که اغلب مردم با هم معاشرت

می کردند. مراسم رقص محلی بود که مردم در آن مشروب می خوردند، مست می کردند و رابطه‌ی جنسی برقرار می کردند. احساس می کردم اگر وارد مراسم رقص شوم و تا آخر شب کسی را جذب خودم نکنم، بازنده‌ام. همین احساس شرم به عزت نفسی که اصلا وجود نداشت، صدمه زد.

جزء دیگری از «خودسرزنشگری» این است که واقعا تا به حال سر قرار با کسی نرفته‌ام. هنوز از این بابت احساس شرم دارم. اما می دانم که تا همین اواخر آماده‌ی قرار گذاشتن با کسی نبودم. در همین بین، متوجه شدم که چقدر دوران کودکی‌ام دلخراش و تکان دهنده بوده است. همچنین، می دانم که اگر با کسی قرار گذاشته بودم، به احتمال زیاد رابطه‌مان غیرسالم می شد.

باآنکه هنوز در بیشتر موقعیت‌های اجتماعی معذب هستم، خیلی نسبت به قبل معاشرتی‌تر شده‌ام. یاد گرفته‌ام با دیگران ارتباط برقرار کنم، خوش بگذرانم و در محیط‌های اجتماعی ریسک نکنم. گاهی، هنوز حس می کنم کار کردن راحت‌تر از حضور در موقعیت‌های اجتماعیست. هنوز وقتی در مراسم رقص و در بارها شرکت می کنم، خیلی احساس راحتی نمی کنم، چون احتمال وقوع اتفاقات جنسی خیلی زیاد است. مطمئنم هر چه از ترک اعتیاد جنسی‌ام بگذرد، این حس و حالم بیشتر تغییر می کند و راحت‌تر می شوم.

یک سری کارها انجام داده‌ام تا تمایلات جنسی‌ام را به شیوه‌ی سالم تری ابراز کنم: ماساژ دریافت می کنم، مرتبا در کلاس‌های یوگا شرکت می کنم، سعی می کنم با زنانی ارتباط داشته باشم که دارند اعتیادشان را ترک می کنند، لباس‌هایی می پوشم که خیلی حس خوبی به من می دهند، ورزش می کنم و مرتبا فعالیت‌های سرگرم کننده انجام می دهم.

هدفم این است که با خودم مانند یک معشوق رفتار کنم. اخیرا، خودارضایی کرده‌ام. باید با خودم روراست باشم و بفهمم آیا خودم را دوست دارم یا از خودم بیزارم. اینطور نیست که همیشه مشخص باشد چه حسی نسبت به خودم دارم. اما این را می دانم که احساس پاک‌تری نسبت به خودم پیدا کرده‌ام.

دارم تغییر دیگری ایجاد می کنم که به نظرم نقطه عطف دیگری در ترک اعتیاد جنسی‌ام است. دارم به آپارتمان خودم اسباب‌کشی می کنم. زندگی کردن با هم‌اتاقی و داشتن رابطه‌ی صمیمانه را یاد گرفته بودم، اما حالا وقتش است تنها زندگی کردن را یاد بگیرم.

الان با قاطعیت می گویم که احساس شرمی که همیشه داشتم خیلی کمتر شده است. اصلا قبلا فکرش را نمی کردم بتوانم احساسی غیر از شرم داشته باشم. خیلی مواقع واقعا خوشحالم. الان دارم رویاهای کودکی‌ام را دنبال می کنم. فهمیده‌ام

که سزاوار دریافت موهبت‌های زندگی هستم. الان امید دارم. ابزارهای تغییر را در اختیار دارم. الان می‌فهمم که ابراز تمایلات جنسی به شیوه‌ی سالم هیچ اشکالی ندارد.

35. مسیر اصلاح

بیشتر عمرم، سختم بوده با زنان ارتباط برقرار کنم. اولین زنی که نمی‌توانستم به‌خوبی با او ارتباط برقرار کنم، مادرم بود. ناخوشایندترین ویژگی‌اش این بود که ناگهان از کوره در می‌رفت. من هم این ویژگی را از او به ارث برده‌ام. باآنکه الان می‌دانم همیشه دوستم داشت، آن موقع زیر بار آن حجم از زخم‌زبان‌هایش نمی‌شد به علاقه‌اش پی برد. وقتی داشتم بزرگ می‌شدم، عزت‌نفس پایینی داشتم.

الان که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که اولین اعتیادم مکیدن انگشت شستم بود. تا سیزده سالگی‌ام عادت داشتم انگشت شستم را بمکم. این رفتار گویای الگوی اعتیادآور من بود. وقتی مادرم مرا در حال مکیدن انگشت شستم می‌دید، اغلب عصبانی می‌شد و با فریاد می‌گفت «آن انگشت را از دهانت بیور!» و گهگاهی هم می‌گفت «داری با این کارت دیوانه‌ام می‌کنی!». فرار می‌کردم و گوشه‌ای را پیدا می‌کردم تا بتوانم با مکیدن انگشتم آرام بگیرم. به دنبال این بودم از یک شیء آرامش بگیرم و خشمم را نسبت به مادرم برون‌ریزی می‌کردم. این چرخه در اعتیاد جنسی‌ام در آینده نمود پیدا کرد.

یکی از دلایل ازدواج زودهنگام این بود که احساس می‌کردم اگر با نامزدم ازدواج نکنم، هیچ زن دیگری از من خوشش نخواهد آمد. اصلاً فکر خیانت به همسرم را در سر نداشتم. اما بیشتر زندگی‌های زناشویی مستعد مشکلاتی هستند و زندگی زناشویی ما از این قاعده مستثنی نبود. احساس طردشدگی‌ام با درد و رنجی که از دوران کودکی‌ام داشتم، شدیدتر شد. الان می‌فهمم که داشتم زمینه‌ی خیانت را می‌چیدم. گذشته از این، می‌دیدم برخی از زنان مرا جذاب و باحال می‌بینند. بنابراین، خیانت به همسرم را شروع کردم. حدوداً بیست سال هر از گاهی خیانت می‌کردم. در ذهنم، رفتارم را بی‌اهمیت جلوه می‌دادم. گذشته از این، فقط دو یا سه بار در سال به زن‌ها نزدیک می‌شدم. با این حال، طی بیش از بیست سال، جمعا با چهل تا شصت زن رابطه برقرار کردم. همچنین، به مرور، دیگر در انتخاب زن‌ها و نحوه‌ی نزدیک شدن به آنها احتیاط نمی‌کردم.

در رابطه‌ام با خدا، که البته رابطه‌ی نزدیکی نبود، اغلب راهی پیدا می‌کردم تا رفتارهایم را توجیه کنم. با گذشت زمان، زندگی معنوی‌ام رشد کرد. بیشتر در کلیسا فعالیت می‌کردم. عضو هیئت مدیره‌ی کلیسا شدم و در جنبش نوسازی غیرروحانی مشارکت کردم. قاری غیرروحانی شدم، سخنرانی می‌کردم، یکشنبه‌ها در کلاس‌های بزرگسالان تدریس می‌کردم.

سعی داشتم به نوعی به خدا خدمت کنم و پیام عشق را با دیگران به اشتراک بگذارم. اما اعتیاد جنسی‌ام سفر معنوی‌ام را مختل کرد. نحوه‌ی برقراری ارتباطم با زن‌ها معضلی شده بود. واقعا دلم می‌خواست از واکنش شهوانی دست بکشم، اما می‌دیدم قدرتش را ندارم. نمی‌توانستم تنهایی از این کار دست بکشم. باید خودم را تسلیم خداوند می‌کردم تا کمکم کند. وقتی با موضوعات سختی دست و پنجه نرم می‌کنیم، خداوند گاهی چماقی را به سرمان می‌کوبد. دقیقا همین اتفاق را تجربه کردم.

به عنوان پزشک در بیمارستان کار می‌کردم. تمام روابط نامشروعم با کادر اداری یا بیمارستانی بود که مستقیما زیر نظر من کار نمی‌کردند، اما به نوعی من مافوقشان بودم. یکی از همان سال‌ها، به یکی از کارکنان بیمارستان نخ دادم و او از من شکایت کرد. قبل از این اتفاق، مدیریت بیمارستان دو بار به من تذکر داده بود. یک بارش بعد از شوخی با دو نفر از کارکنان بود و یک بارش هم وقتی بود که به یکی از کارکنان خانم در منزلش تماس گرفتم و از او خواستم با هم قرار بگذاریم. این بار با مرخصی بدون حقوق چهار هفته‌ای تنبیهم کردند. احساس می‌کردم خداوند زیر پایم را خالی کرده تا به من تلنگر بزند.

اولین بار بود که مجبور شدم همسرم را در جریان خیانت‌هایم قرار دهم. باید همه چیز را به او می‌گفتم یا باید دروغ بزرگتری سر هم می‌کردم. همان موقع هم از اینکه دیگر حقه‌هایم کارساز نبود و کسی گول حرف‌هایم را نمی‌خورد، خسته شده بودم. وقت آن بود صداقت به خرج دهم. او از من پرسید آیا قبلا هم مرتکب بی‌عقلی شده‌ام یا خیر. درحالی‌که تقریبا با نهایت صداقت جواب سوالاتش را می‌دادم، باید اعتراف کنم که برخی از حقایق را پنهان کردم چون توان تحمل درد و رنجشان را نداشتم.

از آن زمان، رابطه‌ام با همسرم خیلی بهتر شده است. اما با همه‌ی اینها، لغزش کردم و اعتیادم داشت سر به فلک می‌کشید. چند سال بعد، رابطه‌ی نامشروع سابقم را دوباره شروع کردم و در نهایت به یکی دیگر از کارکنان زن نخ دادم و او چغلی‌ام را به مدیریت کرد. این بار به من توصیه کردند در برنامه‌ی درمانی شرکت کنم و رفتار جنسی و سواستی‌ام را درمان کنم.

چند سال قبلتر، خواهرم به من گفته بود که پدرم در کودکی به او تعرض می‌کرده است. ابتدا، خیلی سخت بود حرفش را باور کنم، درست همانطور که سختم بود باور کنم واقعا رفتار اعتیادآور جنسی دارم. به مرور، فهمیدم که خاطرات خواهرم دقیقا با خانواده‌ی ما و گرایش به واکنش شهوانی جور در می‌آید.

وقتی تازه وارد درمان شده بودم، خیلی خوب همه چیز را انکار می‌کردم. هر کاری از من می‌خواستند را انجام می‌دادم و تصور می‌کردم خیلی خوب دارم پیش می‌روم. مدتی بعد، منم را در حال واکنش شهوانی با یکی دیگر از معتادان جنسی تحت درمان گرفتند و همسرم با فهمیدن این موضوع، تقاضای طلاق داد. هم غمگین بودم و هم احساس می‌کردم راحت شده‌ام. هرگز با تصمیمش مخالفتی نکردم. وقتی داشتم با تبعات رفتارهایم مواجه می‌شدم، شدیداً افسرده شدم. خوشبختانه، مرا به مرکز درمانی دیگری ارجاع دادند. آنجا می‌گذاشتند احساساتی را تجربه کنم که هرگز در زندگی‌ام مجاز به داشتنشان نبودم. رفته‌رفته رفتار اعتیادآور دیگری را هم کشف کردم: خشم. همچنین، اعتراف کردم که ترس زندگی‌ام را کنترل می‌کرده است، حتی وقتی تمام تلاشم را می‌کردم ترسم را انکار کنم. بیشتر عمرم، ترس و خشم زندگی‌ام را تحت‌الشعاع قرار دادند. سعی می‌کردم وقتی شخصی خشمگین می‌شود، احساس بدی که به من دست می‌دهد را با خشم کنترل کنم. چه تناقضی بود! آنچه شروع خشم دیگران بود را با خشمگین کردن خودم، «کنترل» می‌کردم. مانند بیشتر رفتارهای اعتیادآور، این نوع بروز خشم، فقط چند ثانیه‌ای آرامم می‌کرد. بعد از آن، احساس شرم و پشیمانی بر من مستولی می‌شد و افسردگی‌ام عمیق‌تر می‌شد. با شناخت و گردن گرفتن احساس ترسم از خشم و پاسخ ناهنجارم به آن، رفتارم رفته‌رفته بهتر شده است.

کودک که بودم، فقط تحت شرایط خاصی والدینم عشقشان را نسبت به من به زبان می‌آوردند. وقتی از کوره در می‌رفتم و عصبانیتم را سر چیزی خالی می‌کردم، مثلاً جاحوله‌ای روی دیوار را پاره می‌کردم، مرا به اتاقم می‌فرستادند. حدوداً، بیست دقیقه بعد، پدرم سراغم می‌آمد تا با من حرف بزند و با لحن آرامی می‌گفت که دوستم دارد. به نظرم، یاد گرفته بودم با کج‌خلقی، دست‌آورد ثانویه‌ی ناخودآگاهی داشته باشم. وقتی به این قضیه پی بردم، بهتر توانستم خودم و خشمم را بپذیرم. این روزها، هر وقت خشمم از کنترل خارج می‌شود یا ظاهراً خشمم در موقعیتی خاص زیادی به نظر می‌رسد، می‌نشینم، مراقبه می‌کنم و ترس‌هایم را می‌نویسم. از خودم می‌پرسم «کدام ترس‌هایم زیربنای حالت فعلی‌ام است؟» «چطور می‌توانم به بهترین شکل به آن ترس‌ها بپردازم (مثلاً، دعا، مشاوره، صحبت با دوست یا راهنما، صحبت در مورد ترس‌ها در جلسه یا صحبت در موردشان با شخصی که از دستش عصبانی هستم)؟».

وقتی متوجه ترس‌هایم می‌شوم، اغلب غمگین می‌شوم. یاد گرفته‌ام که باید به غمی که درونم احساس می‌کنم، اعتراف کنم و از آن اجتناب نکنم. همچنین، فهمیده‌ام که وقتی خشم به اندوه تبدیل شود، کمک می‌کند به چرخه‌ی معیوب خشم و افسردگی پایان دهیم.

بالاخره، برنامه‌ی دوازده قدم را شروع کرده‌ام. انجام قدم‌های چهارم و پنجم یکی از معنوی‌ترین کارهاییست که تاکنون انجام داده‌ام. زندگی‌ام رفته‌رفته متحول شد. واقعا معتقدم که واکنش شهوانی عمق بیماری‌ام را به من ثابت کرد. باید به ته خط می‌رسیدم تا ناتوانی‌ام را در برابر این بیماری بپذیرم. وقتی عاقبت پذیرفتم که باید در این برنامه حضور پیدا کنم، پذیرای تجربه‌ی معنوی تکان‌دهنده‌ای شدم و به خاطر آن تجربه احساس خوشبختی می‌کنم.

وقتی درمانم تمام شد، بیمارستان محل خدمتم از پذیرش دوباره‌ی من اجتناب کرد. وکیلی استخدام کردم و درخواست تجدیدنظر دادم، اما بی‌فایده بود. بعد از دو سال و با اکراه زیاد، بیخیال پیگیری دوباره‌ی حرفه‌ام شدم. واقعا تصور می‌کنم خداوند داشت به من اعلام می‌کرد که دنبال کار جدیدی بگردم.

همسرم متوجه شد هرچه از بهبودی و ترک اعتیاد جنسی‌ام بیشتر زمان می‌گذرد، بیشتر تغییر می‌کنم. بنابراین، تصمیم گرفتم دوباره قبولم کند. من و او داریم روی رابطه‌مان کار می‌کنیم، بیشتر اوقات شادیم و گاهی به مشکل برمی‌خوریم. هر کداممان داریم روی برنامه‌ی دوازده قدم خودمان کار می‌کنیم. متوجهم که قدم‌ها دقیقا منطبق با آموزه‌های خداوند و عیسی مسیح است. قدم‌ها از ما می‌خواهد خودمان را تسلیم خداوند کنیم، به کاستی‌هایمان اعتراف کنیم، توبه کنیم، بدی‌هایمان را در حق دیگران جبران کنیم و بیداری معنوی‌مان را با دیگران شریک شویم. درعین حال، باید همانطور که به خودمان عشق می‌ورزیم و احترام می‌گذاریم، با دیگران هم همین رفتار را داشته باشیم. من طوری تربیت شده بودم که به دیگران، نه خودم، احترام بگذارم.

سه دختر بالغ دارم که از دستم عصبانی هستند و من کاملا درکشان می‌کنم. تاثیر خشم گذشته‌ام و خیانت‌هایم موجب شده دیگر علاقه‌ای به من نداشته باشند. از دید من، باآنکه هنوز خیلی از دستم خشمگین هستند، حس می‌کنم رفته‌رفته این خشم دارد کمتر می‌شود. گاهی، می‌گویم ای کاش پروسه‌ی بهبودیم سریعتر پیش برود. بیشتر اوقات، خدا را به خاطر صبری که به من عطا فرموده شکر می‌کنم.

چند سالی می‌شود که تجربه‌ام را با دوستان خوبم و در جلسات در میان گذاشته‌ام، به‌مرور، تجربه‌ام را بی‌پرده‌تر به اشتراک می‌گذارم. باآنکه اولش سخت بود تجربه‌ام را با دیگران در میان بگذارم، رفته‌رفته دارد آسان‌تر می‌شود. اشتراک تجربه‌ام تاثیر خیلی خوبی روی من و بهبودیم داشته است. با عریان‌سازی روحم، احساس رهایی می‌کنم و صمیمیت بیشتری را با خداوند احساس می‌کنم. متوجه شده‌ام که خداوند من را همانطوری که هستم، قبول کرده است. دریافته‌ام که خداوند دوستانم را وادار کرده است حمایت کنند و از این طریق عشقش را به من نشان داده است. اعضای کلیسایی که

در آن فعالیت دارم شدیداً حمایت می‌کنند. بعد از سه سال دوری از فعالیت در کلیسا، دوباره فعالیت را به‌عنوان قاری غیرروحانی شروع کرده‌ام و در کلاس یکشنبه‌ها تدریس می‌کنم (این کلاس براساس مطالب دوازده قدم است).

پذیرش نقاط ضعف و اشتراک آن با دیگران یکی از بزرگترین نقش‌های رهبریت است که تاکنون در زندگی ایفا کرده‌ام. قدم گذاشتن در این «مسیری که کمتر کسی در آن قدم گذاشته است» نه فقط به بهبود شخصی‌ام منجر شده است، بلکه موجب شده افراد چیزهایی را در مورد خودشان با من در میان گذارند که قبلاً به هیچکسی نگفته بودند. یکی از دوستانم که خصایص رهبری‌اش تحسین‌برانگیز است به من گفت که چقدر تلاش من و همسر در مدیریت بحرانمان بر او تاثیر گذاشته است. او توضیح داد که ما به او انگیزه داده‌ایم در مورد مشکل جنسی‌اش با همسرش صحبت کند و همین امر موجب شده رابطه‌اش را با همسرش بهبود دهد.

مسیر اصلاح اصلاً مسیر همواری نبوده است. متوجه شده‌ام که چیزهای خیلی ارزشمند در زندگی راحت بدست نمی‌آیند. هنوز من، همسر و دخترانم داریم به خاطر اتفاقات گذشته رنج می‌کشیم. باین‌حال، هرگز من و همسر تا این اندازه به هم نزدیک نبوده‌ایم و هرگز تا این اندازه احساس نزدیکی به خداوند و دیگران نداشته‌ام.

هنوز باید حواسم به غرورم باشد. اغلب دلم می‌خواهد همه کاره باشم و خودم اوضاع را کنترل کنم. همین امر مرا به دردسر می‌اندازد. اغلب، دلم می‌خواهد من برای خدا برنامه بچینم. برخی از این برنامه‌ها خوب به نظر می‌رسند. نباید فراموش کنم که خداوند پیش‌تر خودم نه برنامه‌هایم را می‌خواهد. از قدیم گفته‌اند «اگر می‌خواهی خدا را بخندانی، برنامه‌هایت را به او بگو». اگر خداوند من، نه برنامه‌هایم، را بخواهد، در آن صورت برنامه‌هایش را می‌تواند از طریق من عملی کند. از وقتی تصمیم گرفته‌ام زندگی درست‌تری داشته باشم، حضور خدا را بیشتر کنار خودم احساس می‌کنم.

36. عادی بودن

مردی 41 ساله هستم. یازده سال است عضو انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) هستم. از وقتی وارد انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شده‌ام، واکنش شهوانی نداشته‌ام و تمام تلاشم را کرده‌ام اعتیاد جنسی‌ام را ترک کنم و بهبود یابم. یادم می‌آید یازده سال پیش داشتم تلفنی با یکی از دوستانی که خیلی مورد اعتمادم بود و به او احترام می‌گذاشتم، صحبت می‌کردم. قبلاً، او را در جریان رفتارهای جنسی‌ام گذاشته بودم و گفته بودم نمی‌توانم ترکشان کنم. او با جدیت مانند دوست واقعی به من گفت که یا باید به مشاور مراجعه کنم یا در گروه دوازده قدم مخصوص مشکلات جنسی شرکت کنم. خیلی می‌ترسیدم دیگران متوجه رفتارهای جنسی‌ام شوند. بنابراین، از درمان اجتناب کردم و انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) که فعالیت اینترنتی داشت را پیدا کردم. تعداد زیادی از جزوات و نوارهای انجمن را از آی‌اس‌او سفارش دادم. آن زمان هیچ کتاب سبزی نداشتیم. بنابراین، چند فصل اول کتاب انجمن الکلی‌های گمنام را خواندم و اصطلاحات اعتیاد جنسی را جایگزین اعتیاد به الکل کردم. با این حقیقت تلخ که یک معتاد جنسی هستم، روبه‌رو شدم!

بلافاصله بعد از آن، همانطور که داشتم با دوستم در پارک ورزش می‌کردم، گفتم می‌خواهم تمام تلاشم را صرف ترک اعتیاد جنسی‌ام بکنم. متوجه شدم اصلاً مهم نیست مردم شهرم مرا منحرف نفرت‌انگیزی می‌بینند که باید ازش دوری کنند. فقط می‌خواستم اعتیادم را ترک کنم و بهبود یابم. اصلاً دلم نمی‌خواست ماهیت پیشرونده‌ی اعتیاد جنسی را تجربه کنم. بعد از اینکه جزوه‌ی انجمن را به دوستم نشان دادم، کمکم کرد مدارهای سه گانه خود را ترسیم کنم. معلوم شد یکی از دوستانش مشکل واکنش شهوانی داشته است، البته مشکلش با مشکل من خیلی فرق داشت. بنابراین، دو نفرمان گروه انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را در خانه‌ی من تشکیل دادیم (آن موقع هیچ جلسه‌ای در شهر ما برگزار نمی‌شد). واقعاً نمی‌دانستیم داریم چه کار می‌کنیم. سپس، محلی را پیدا کردیم و هفتگی اجاره‌اش می‌کردیم. اندکی بعد، شخص دیگری به ما ملحق شد. جلسه‌ی سخنرانی برگزار می‌کردیم و به نوارهای آی‌اس‌او گوش می‌دادیم. در مورد مدارهایمان و رفتار واکنش شهوانی‌مان صحبت می‌کردیم. من یک راهنما داشتم و تصور می‌کردم دارم اصول دوازده قدم را انجام می‌دهم. پاکی جنسی‌ام را در انجمن حفظ کردم. هم من و هم گروه‌مان رفته‌رفته رشد کردیم. اما همانطور که در مورد مقوله‌ی رشد می‌دانید، گاهی احساس می‌کنید دارید پسرفت می‌کنید. بعد از سه سال و اندی، با خودم گفتم بهترین راه کنار گذاشتن رفتارهای واکنش شهوانی‌ام این است که با قاطعیت بگویم معتاد جنسی نیستم و انجمن را ترک کنم! آن زمان

طرزفکر این بود که سال‌هاست واکنش شهوانی نداشته‌ام و اینکه انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) فقط وسواسم را نسبت به رفتارهای سابقم بیشتر می‌کرد. با خودم می‌گفتم «از دل برود هر آنکه از دیده برفت». همچنین، اصلاً خوشم نمی‌آمد به پارتنرهای احتمالی‌ام توضیح دهم هر شب کجا می‌روم.

اوایل همه چیز خوب به نظر می‌رسید. دوست قدیمی‌ام هم که با هم در پارک ورزش می‌کردیم ظاهراً با نظرم مخالف نبود، اما گفت که باید حواسم به افکارم باشد و خیلی از خودراضی نشوم. سپس، اتفاق جالبی افتاد. متوجه شدم که عمیقاً مجذوب الهام‌بخشی‌های مربوط به واکنش شهوانی‌ام شده‌ام. وقتی در شهر قدم می‌زدم، تلویزیون می‌دیدم، به ساحل می‌رفتم یا هر جای دیگری، می‌دانستم چه احساسی دارم، می‌دانستم «درمان نشده‌ام» و همین قضیه کلافه‌ام می‌کرد. من عوض نشده بودم. تنها خواسته‌ام این بود که نرمال باشم و حس نرمال بودن پیدا کنم! یک روز، وقتی داشتم تلویزیون می‌دیدم، از فرط استیصال روی دو زانویم افتادم و به خداوند التماس کردم که این افکار را از من دور کند. اما این افکار از سرم بیرون نرفت.

خیلی زود به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) برگشتم تا ببینم چه می‌شود کرد. اولش نفهمیدم، اما چیزی تغییر کرد. درونم این شک ریشه دوانده بوده که واقعا به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) نیاز دارم و بدون آن نمی‌توانم شاد زندگی کنم. این حس طی سال‌ها رشد کرده بود و حالا می‌فهمیدم که اسمی دارد: قدم اول. بنابراین، گذشته از این، همه‌ی دوازده قدم را انجام نداده بودم. از آنجاکه قدم اول را انجام نداده بودم، چطور می‌توانستم قدم دوازده، یعنی کمک به سایر معتادان جنسی، را انجام دهم؟ چطور می‌توانستم به معتادان جنسی دیگر کمک کنم دوازده قدم انجمن را انجام دهند؟ اما، آن زمان، با توجه به اینکه شناخت بهتری از قدم اول پیدا کرده بودم (و داشتم اصول سایر قدم‌ها را اجرا می‌کردم)، معتادان از من می‌خواستند کمکشان کنم و راهنمایان شوم. سپس، راهنمای دو نفر شدم و آنها هنوز بعد از گذشت چند سال پاکی جنسی‌شان را حفظ کرده‌اند! واقعا اینجا کلمه‌ی «معجزه» به ذهن خطور می‌کند.

به محض اینکه انجام قدم‌ها را شروع کردم، حس و حال معنوی را در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) تجربه کردم. حالا دیگر احساسم نسبت به انجمن و خودم شدیداً تغییر کرده است. دیگر انسان بی‌اعتماد به نفسی نیستم که حس می‌کند غیرعادیست. الان به خاطر قدرتی که انجمن و دوازده قدم رفته‌رفته به من داده است، اعتماد به نفس بالایی دارم. دیگر وسوسه نمی‌شوم واکنش شهوانی انجام دهم. دیگر وقتی در شهر قدم می‌زنم یا تلویزیون می‌بینم یا هر کار دیگری انجام می‌دهم، دلمشغولی‌ام انجام واکنش‌های شهوانی نیست. اگر فکر واکنش شهوانی به سرم بزند، خیلی اذیتم نمی‌کند.

الان می‌دانم که با وجود بیماری که دارم، تمام تلاشم را می‌کنم حتی‌الامکان بهترین انسان شوم. به لطف راهنماهایم در انجمن، آنچه سابقاً راز زشت و شرم‌آورم بود ابزاری شده که با آن به سایرین کمک می‌کنم اعتیاد جنسی‌شان را ترک کنند. دارم می‌بینم که خانواده‌های رهجوها با آغوش باز پذیرایشان شده‌اند. می‌بینم که بعضی‌هایشان ازدواج می‌کنند و تشکیل خانواده می‌دهند. کمک به آنها عجب موهبتیست!

بعد از کش و قوس و بهانه‌های بسیار زیاد، اعتراف کرده‌ام که واقعا به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) نیاز دارم و به آن تعلق دارم. از این‌رو، انجمن فرصتی به من داده است که بیشتر احساس عادی بودن بکنم. فقط وقتی اعتراف کردم که با تعریفم از «عادی بودن» جور در نمی‌آیم، حس کردم عادی‌ام و جزیی از زندگی نرمال هستم. چند سال اول، وقتی در جلسات انجمن شرکت می‌کردم، حس می‌کردم اتاق مملو از افراد بیمار است و من دارم با شرکت در این جلسات، خودم را تحقیر می‌کنم. حالا، انجمن به نظرم مکانیست که واقعا به آن تعلق دارم و می‌توانم خود واقعی‌ام باشم و مهمتر از همه، خودم را تسلیم کنم. هر چیزی که به جلسات و انجمن عرضه کنم خودم بیشترش را دریافت می‌کنم. قدرت و بصیرتی که انجمن ارائه می‌دهد خیلی بیش از تصورم بود. انجمن امید به آینده را به من داده است. عبادت می‌کنم، مراقبه می‌کنم، ترازنامه تهیه می‌کنم، خدمت‌رسانی می‌کنم و به سایر معتادان جنسی کمک می‌کنم. هم راهنما و هم رهجو هستم. عضو یک گروه خانگی هستم و در جلساتش سخنرانی می‌کنم. تمام این کارها را انجام می‌دهم، چون این کارها زندگی مدنظرم را به من ارزانی می‌دارند و من را به آن کسی که دلم می‌خواهد، تبدیل می‌کنند. پس دلیلش این نیست که مجبورم این کارها را بکنم.

37. خوبشتن پذیری

در محیطی خصمانه و مملو از توهین و تحقیر بزرگ شدم و چیزهای مضر در مورد تمایلات جنسی به من آموختند. مادرم تازه از پدرم جدا شده بود و درگیر مسئولیت فرزندپروری اش بود و می‌کوشید هم کار و هم تحصیل کند. چهار سالم که بود شب‌ادارای‌هایم شروع شد و مادرم به‌شدت تنبیهم می‌کرد. شب‌ادارای‌ها و کتک خوردن‌ها تا ده سالگی‌ام ادامه داشت. آن شش سال، از چهار تا ده سالگی‌ام، فقط یادآور تهدید، ضرب و شتم و تحقیر است. هیچ کدام از تنبیهات مانع شب‌ادارای‌ام نشد و اولین درس زندگی‌ام را به من یاد داد. به من یاد داد که فعالیت‌های بدنی نظیر ادرار و مدفوع کثیف و بد است.

همچنین چیزهای دیگری را در مورد مردان و زنان یاد گرفتم که برای من مضر بودند. به من گفتند مقصر هرگونه تجاوز یا تعرض، خود آن دختر بچه یا زن است. وقتی می‌دیدم برادر پانزده ساله‌ام مجاز است شب را خانه‌ی دوست دخترش بماند، اما من اجازه ندارم شب‌ها را با پسرها، حتی دوست‌پسرهای همجنس‌گرایم، بگذارم، گیج و سردرگم می‌شدم. به من می‌گفتند که بیشتر مردها موجودات خطرناکی هستند، اینکه نباید با پوشیدن لباس‌های لختی یا رفتار اغواگرانه، مردها را «تحریک» کنم و اینکه حتی «مردان بی‌خطر» با دیدن زنی که لباس تحریک‌آمیز پوشیده است، خطرناک خواهند شد. اولین بار شش سالم بود که با دیدن مجلات پورن حس کردم وجودم پر از شهوت شده است. خودم را در حمام حبس کردم تا با خیال راحت به مجلات نگاه کنم. با خودم گفتم من هم وقتی بزرگ شدم، باید عکسم در این مجلات باشد. سال‌ها خودارضایی می‌کردم، تا اینکه بیمار شدم. اما هرگز از کسی کمک نخواستم، چون می‌دانستم به دردسر خواهم افتاد. همچنین، افراد مختلفی، که بیشترشان غریبه‌ها بودند، مرا آزار جنسی می‌دادند.

دوازده سالم که بود، تصمیم گرفتم فاحشه شوم، با آنکه با هیچکسی سکس نداشتم. تصور می‌کردم راهی پیدا کرده‌ام تا انتظارات مادرم را برآورده کنم و در عین حال شدیداً ناامیدش کنم.

چند سالی دائماً بین خانه‌ی پدرم و مادرم در رفت و آمد بودم. پدرم و خواهرانم با هم و مادرم و برادرم با هم زندگی می‌کردند. وقتی هنوز دبیرستانی بودم و با مادرم زندگی می‌کردم، کاتالوگی مملو از تبلیغات جنسی در صندوق پستی‌اش دریافت می‌کرد. مادرم همه‌شان را دور می‌ریخت، اما من سراغ سطل زباله می‌رفتم و آگهی‌ها را پیدا می‌کردم. همه‌اش منتظر بودم شب بشود تا بتوانم به کاتالوگ‌ها نگاه کنم. گاهی، با شماره‌ها تماس می‌گرفتم و به آگهی‌های تبلیغاتی گوش

می‌کردم. مدتی بعد، کارت اعتباری را دزدیدم. خودم را یک مرد جا زدم و واقعا با یکی از زنان حرف زدم. کارت را از پشت کاتالوگ جدا کردم، گزینه‌ی «پیشنهادات هیجان‌انگیز به من ارسال کن» را تیک زدم و آن را در صندوق پستی انداختم. سعی می‌کردم زودتر از بقیه‌ی اعضای خانواده خانه باشم تا صندوق پستی را چک کنم و کاتالوگ‌ها را نگه دارم. همچنین، کاتالوگ‌ها را با خودم به مدرسه می‌بردم، آنها را به دوستانم نشان می‌دادم (که هیچ علاقه‌ای به دیدنشان نداشتند)، آنها را در دستشویی می‌خواندم و همانجا رهایشان می‌کردم. از بخت بد یک روز مادرم زودتر به صندوق پستی رسید. او متوجه نشد که من درخواست ارسال کاتالوگ‌های بیشتر را داده بودم. گزینه‌ی «مرا از لیست ارسال کاتالوگ حذف کن» را تیک زد.

مدتی بعد، عکس گرفتن از بدن عریان بچه‌ها را شروع کردم. گاهی والدینشان می‌فهمیدند و بدشان می‌آمد. اما هرگز رفتارم را نگران‌کننده نمی‌دیدند. طوری با بچه‌ها تماس جنسی برقرار می‌کردم که اگر مچم را گرفتند، کارم را توجیه کنم. بازی «بطری بازی» با خواهر کوچکترم و دوستانش انجام می‌دادم و از آنها می‌خواستم با همدیگر تماس جنسی برقرار کنند. همچنین، اندام جنسی‌ام را به آنها نشان می‌دادم و می‌دانستم که اگر کسی مچم را بگیرد، باید بگویم «فقط جزیی از بازی» بوده است. این بازی‌ها تا چهارده سالگی‌ام ادامه داشت. سپس، شروع به آزار جنسی کودکانی کردم که از من می‌خواستند پرستارشان باشم. همچنین، در این سن بود که با مرد بالغی سکس کردم. ترسیده بودم، اما تصور می‌کردم چاره‌ی دیگری ندارم. خیلی از این کارم احساس شرم می‌کردم و مطمئن بودم کارم غلط است. سال‌ها طول کشید تا بفهمم در واقع مردان بودند که اشتباه می‌کردند.

نوجوان که بودم، اندام جنسی‌ام را طوری در معرض دید قرار می‌دادم که این کارم تصادفی به نظر برسد. با دکمه‌های باز به مدرسه یا خرید می‌رفتم. بیشتر اوقات، مردم نگاهم می‌کردند، اما خجالت می‌کشیدند چیزی بگویند. گهگاهی، خانمی به من تذکر می‌داد که دکمه‌ات باز است. وانمود می‌کردم که خجالت کشیده‌ام. اما فوراً دوباره دکمه‌ام را باز می‌کردم و خدا خدا می‌کردم دوباره آن زن سر راهم قرار نگیرد.

هر زمان فرصتش پیش می‌آمد، به دنبال مجلات پورن می‌گشتم و یک جورایی نسبت به پیدا کردن این مجلات وسواس پیدا کرده بودم. تصور می‌کردم می‌توانم صندوق پستی خودم را داشته باشم و از این طریق مجلات را سفارش دهم. اما تلاشم نتیجه نداد. درست همانطور که در دریافت «نمونه‌های رایگان» از محتوای جنسی در صندوق پستی ناکام ماندم. به نظرم شرکت‌ها با دیدن دست‌خطم می‌فهمیدند که به سن قانونی نرسیده‌ام. چند باری دخترهای مدرسه تهدیدم کردند

که به خاطر سکس با دوست‌پسرهایشان پدرم را در خواهند آورد. دائما به خودم می‌گفتم اگر فقط بتوانم از سکس کردن دست بکشم، همه چیز درست خواهد شد. به نظرم اگر در آن سن از وجود انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) مطلع می‌شدم، حتما در جلساتشان شرکت می‌کردم. نمی‌فهمیدم چرا حتی وقتی از تماس جنسی با دیگران لذت نمی‌بردم، همچنان به انجامش اصرار داشتم. اما به‌نوعی تصور می‌کردم دارم کاری را که باید انجام دهم، انجام می‌دهم.

مدتی بعد، دوباره پیش مادرم برگشتم و سخت کوشیدم انسان نرمالی باشم. در شانزده سالگی، به‌عنوان کارآموز در اداره‌ی پلیس شهر مشغول شدم. اما همچنان مجلات پورن را تماشا می‌کردم و منتظر بودم به سنی برسم که بتوانم خودم این مجلات را سفارش بدهم. دوستانی داشتم که برخی از مجلات پورن را برایم می‌فرستادند. مدتی بود با اینترنت آشنا شده بودم. اما وقتی اولین بار در مدرسه وارد سایت پورن شدم، مچم را گرفتند. وانمود کردم تصادفی وارد این سایت شده‌ام. همچنان با مردها، غریبه‌ها و گهگاهی با پسرهای هم سن خودم تماس جنسی برقرار می‌کردم. هرگز موفق نشدم با هیچ یک از کارآموزهای دیگر در اداره پلیس ارتباط جنسی داشته باشم. سال‌ها بعد عدم برقراری رابطه‌ی جنسی با کارآموزهای دیگر را بهانه کردم که «من واقعا مشکل ندارم». مدتی بعد، عضو گروهی از «شیطان‌پرستان» شدم، چون احساس می‌کردم جای خوبیست تا با شرکای جنسی جدیدی ملاقات کنم. همچنین، آنجا مصرف مواد مخدر مختلف را شروع کردم و سریعا اعتیاد پیدا کردم. واقعا احساس می‌کردم زندگی دوگانه‌ای دارم. حتی، مدتی به‌خوبی این سبک زندگی را مدیریت می‌کردم. همچنان، در اداره‌ی پلیس مشغول بودم. آنجا همیشه از من تقدیر می‌کردند و می‌گفتند که خیلی کارم خوب است و خیلی سخت‌کوشم. عاقبت، اعتیادم به مواد دستم را رو کرد و اداره عذرم را خواست. آنها حاضر بودند فرصت دوباره‌ای به من بدهند. یادم می‌آید وقتی گفتند که افسر خیلی خوبی می‌شوم و دلشان نمی‌خواهد بیرونم کنند، شدیداً احساس گناه می‌کردم. اما نمی‌توانستم بیخیال آن سبک زندگی شوم.

چند ماه بعد، در آپارتمان کوچکی با دوازده نفر دیگر هم‌خانه شدم. بیشتر هم‌خانه‌هایم مرتبا با هم سکس داشتند. همه‌مان به بیماری‌های مقاربتی مبتلا شدیم. گاهی، آن پرده‌ی سیاه از جلوی چشمانم کنار می‌رفت و متوجه می‌شدم که دلم نمی‌خواهد چنین آخر و عاقبتی داشته باشم و واقعا می‌ترسیدم. اما تصور می‌کردم چاره‌ای ندارم. با خودم می‌گفتم این نوع سکس بهتر از هیچی است. راحت‌تر بود وانمود کنم که اصلا این روابط جنسی اتفاق نیفتاده است تا اینکه بخواهم جلویش را بگیرم.

در هجده سالگی، درگیر رابطه‌ی مخرب و اعتیادآور با یکی از همخانه‌هایم شدم. مرا به دلیل مصرف مواد و او را به خاطر رفتار خشونت‌آمیزش (که اغلب عصبانیتش را سر من خالی می‌کرد) از خانه بیرون انداختند و بی‌خانمان شدیم. همین رفتارها بعداً رفتار اعتیادآور دیگری شد - خفگی جنسی، خونریزی، کتک زدن و تحقیر وارد زندگی جنسی ما شد. آن زمان، تصور می‌کردم که فقط داریم چیزهای جدیدی را امتحان می‌کنیم و از نظر جنسی آزادیم. این رفتار را سال‌ها با پارتنرهای دیگر هم ادامه دادم. تصور می‌کردم اینکه روز بعد بدنم کیود باشد یعنی سکس واقعا خوبی داشته‌ام و حتماً بقیه به من حسادت خواهند کرد. هرگز به دنبال درمان جراحاتم نبودم، چون تصور می‌کردم متقاعد خواهند کرد از این رفتارها دست بکشم. تصمیم گرفتم رابطه‌ام را با این شخص قطع کنم، چون آزار فیزیکی خارج از رابطه‌ی جنسی‌مان خیلی داشت اذیت می‌کرد. درنهایت، دوباره به او برگشتم، چون بی‌خانمان بودم و او همیشه می‌توانست سرپناهی پیدا کند. مادامی که مایل به سکس بودم، مجاز بودم در خانه‌اش زندگی کنم. بالاخره، موفق شدم برای همیشه از او جدا شوم.

در کارخانه‌ی بزرگی مشغول به کار شدم و پارتنرهای جنسی زیادی را آنجا پیدا کردم. همچنین، مدل برهنه‌ی کسی شدم که در دفتر مجله کار می‌کرد. اوایل، عکس‌ها هنری و باسلیقه بودند، اما رفته‌رفته تحقیرآمیز و پورنوگرافیک شدند. دلم نمی‌خواست کارهایی که این مرد می‌گفت را انجام دهم، اما احساس می‌کردم چاره‌ای نیست. فقط تظاهر می‌کردم چنین عکس‌هایی از من نگرفته‌اند و متظاهر خیلی خوبی شده بودم. وقتی این مرد لباس زیر به من هدیه داد و از من خواست با او سکس کنم، ترسیدم و دیگر جواب تلفن‌هایش را ندادم. چند ماه بعد، پارتنرهای قبلی‌ام گفتند که عکسم را در مجلات دیده‌اند. خیلی عصبانی شدم، چون تصور می‌کردم دستمزد کمی به من پرداخته بودند. باین‌حال، خوشحال بودم به آرزوی دوران کودکی‌ام، که قرار گرفتن در مجلات پورن بود، رسیده‌ام.

در نوزده سالگی، به دلیل اعتیاد به مواد مخدر عضو انجمن دوازده قدم شدم. بعد از چند ماه که واقعا هیچ تلاشی نکردم پاک بمانم، یک راهنما گرفتم و انجام قدم‌ها را شروع کردم. بعد از انجام قدم‌ها متوجه بهبود فوری‌ام شدم، طوری که مصرف مواد را ترک کردم، اما تا چند سال بعدش هنوز رفتارهای جنسی‌ام را داشتم. مچم را در حال سکس در توالی عمومی با یک غریبه گرفتند و مرا تحویل پلیس دادند، اما فکرم را خیلی درگیرش نکردم، چون فقط با یک تذکر آزادم کردند. تصور می‌کردم چقدر تمیز کارم را انجام داده‌ام که توانسته‌ام قسر در بروم. جلوی دوستانم پزیش را می‌دادم. آنها طوری نگاهم می‌کردند انگار با دیوانه‌ای روبه‌رو شده‌اند. همچنان در اماکن عمومی سکس می‌کردم. یک بار مردی را متقاعد کردم بالای

پارکینگی بیاید. آنجا جمعیت زیادی جمع شده بودند تا آتش بازی را تماشا کنند. وقتی آن مرد متوجه شد می خواهم آنجا سکس کنم، ترسید. پلیس دستگیرمان نکرد، فقط یک نفر نگاهش به سمت ما چرخید.

با شخصی که تازه وارد برنامه شده بود، رابطه برقرار کردم. حدودا هجده ماه با هم بودیم و به طور شگفت انگیزی هر دوی مان تمام این مدت پاک ماندیم. رابطه مان از همان اول مشکل دار بود، چون هر دوی مان داشتیم درس زندگی می گرفتیم و من معتاد جنسی بودم. چون به او وفادار بودم، با خودم می گفتم واقعا مشکل خاصی ندارم. اما اتفاقاتی افتاد که نظرم را عوض کرد. اگر بیش از دو روز متوالی سکس نداشتیم، اشاره می کردم که حتما همجنس گراست یا به او تهمت خیانت می زدم. داشتیم واقعا به او صدمه می زدیم، اما خودش نمی فهمید. اما تصور می کردم «تنها راه درس دادن به اوست». شیفته ی مرد دیگری در برنامه شدم و بهانه می آوردم تا پارتنرم را نبینم. حتی راهنمایم را در جریان قرار دادم و به برخی از مشکلات جنسی دیگرم اشاره کردم. اما به من گفت که طبیعیست و دارم کار درستی می کنم. به نظرم، او اصلا نمی دانست اعتیاد جنسی چیست. هنوز هر وقت فرصتش پیش می آمد، پورنوگرافی تماشا می کردم. حتی این بار پذیرفتم عکاس دیگری به صورت رایگان از بدن برهنه ام عکس بگیرد. پارتنرم خیلی از این قضیه ناراحت بود و نمی دانست چه باید بکند. خیلی سر این موضوع بحث و جدل کردیم. او را متهم کردم به اینکه از نظر جنسی کم رو است و از زنان بیزار است. عاقبت، پذیرفتم دیگر عکس برهنه نگیرم.

اواخر رابطه مان، به این فکر افتاده بودم که شاید واقعا یک معتاد جنسی هستم. آن زمان اسم انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) به گوشم خورده بود. تصور می کردم عضویت در آن گروه بدترین کاریست که می توانم بکنم. با راهنمایم در مورد رفتار جنسی ام حرف زدم، اما بعدا فهمیدم همه ی جزئیات را به او نمی گویم تا متوجه مشکل دار بودنم نشود. چندین کتاب خودیاری را مطالعه کرد. تصور می کردم می توانم از این طریق علاج مشکلم را پیدا کنم. تمام مدت به خودم می گفتم واقعا حالم خوب است، چون به پارتنرم وفادارم. اما دیری نگذشت که حتی آن بهانه هم درست از آب در نیامد و خیانت کردم. خوش گذرانی کوتاهی با مردی که در انجمن شیفته اش شده بودم، انجام دادم و تا مدتی، هم با پارتنرم و هم با آن مرد قرار می گذاشتم. به خودم می گفتم مشکلی نیست، چون رابطه مان دارد تمام می شود. اما مدتی بعد، هر دو نفرشان متوجه شدند که با هر دوی شان رابطه دارم و از این بابت، هر سه نفرمان خیلی رنج کشیدیم. همچنین، شروع به قرار گذاشتن با رئیس هم کردم و رویارویی جنسی مختصری هم با یکی از همکارانم داشتم. بالاخره، این رابطه تمام شد و تصور می کردم به نفع همه ی ماست. اما هنوز از اینکه روح پارتنرم را جریحه دار کرده بودم، خیلی ناراحت بودم.

با خودم می‌گفتم شاید حداقل بتوانم رابطه‌ی خوبی با رئیس‌م داشته باشم. یکی از همکارانم از خیلی وقت پیش دوست دختر رئیس‌م بود. واقعا از آن زن خوشم می‌آمد و او رفتار دوستانه‌ای با من داشت. اما تصور می‌کردم رابطه با رئیس‌م وضعیت چندان بدی نیست. بیشتر شب‌ها را در خانه‌اش می‌ماندم. او آخر شب به خانه‌ی دوست دخترش می‌رفت و من نصف شب مشغول تماشای پورنوگرافی در کامپیوترش می‌شدم. در واقع، کامپیوترش را به هرگونه تماس جنسی با او ترجیح می‌دادم. احساس می‌کردم اینترنت کامل است و همیشه نیازهایم را برطرف می‌کند. اینترنت نمی‌توانست تنهاییم بگذارد یا حسادتم را برانگیزد. اگر کامپیوتر شخص دیگری را استفاده می‌کردم، رایگان بود و محتوایی داشت که مجلات نداشتند. بیشتر تصاویری که می‌دیدم مربوط به صحنه‌های تجاوز جنسی، حیوانات، کودکان و افراد مرده بود. عاقبت، رئیس‌م متوجه شد چه تصاویری را نگاه می‌کنم و به من گفت که خیلی بیمارم. اما او هرگز به من نگفت که کارم در خطر است. بنابراین، دلیلی نمی‌دیدم از تماشای این تصاویر دست بکشم. آنقدر به تصاویر نگاه کردم که حالم بهم خورد. به راهنمایم گله کردم که نمی‌توانم از تماشای پورنوگرافی دست بکشم و نمی‌توانم این تصاویر خشونت‌بار را از ذهنم بیرون کنم. سعی می‌کردم خودم را به طرق مختلف کنترل کنم. مثلا، استفاده از کامپیوتر را فقط به یک ساعت محدود کنم، فقط به تصاویر قانونی و غیرخشونت‌بار نگاه کنم و دوباره به تماشای مجلات پورن روی آورم. هیچ یک از این روش‌ها جواب نداد. عاقبت، رابطه‌مان تمام شد و دیگر مجاز به زندگی در خانه‌ی رئیس‌م نبودم. فقط در محل کار می‌شد اینترنت را استفاده کنم، اما همچنان همان تصاویر را تماشا می‌کردم. رئیس‌م سایر کارکنان را در جریان کارهایم قرار داده بود و رفتار تک‌تکشان با من تغییر کرد. بعدا، کار دیگری پیدا کردم.

در همین برهه، دو سال از ترک اعتیادم به مواد مخدر می‌گذشت. تمام دوازده قدم را کامل انجام داده بودم، راهنمای افراد مختلف شده بودم و چند سمت خدماتی را در انجمن برعهده گرفته بودم. بیشتر اعضای انجمن دوستم داشتند و سخت تلاش می‌کردم اصول معنوی را در زندگی‌ام پیاده کنم و پیام ترک اعتیاد و بهبود را به سایر معتادانی که هنوز موفق به ترک اعتیادشان نشده بودند، برسانم. دوباره زندگی دوگانه‌ای داشتم. هیچکس از اعضای انجمن از اعتیادم به پورنوگرافی خبر نداشتند. آنها زندگی‌ام را عالی می‌دیدند، اما رفته‌رفته داشتم می‌دیدم که چقدر زندگی جنسی فعلی‌ام شبیه به اعتیادم به مواد مخدر است. همچنان، دنبال شریک جنسی در جلسات دوازده قدم بودم و تصور می‌کردم به‌نوعی یکی از آنها کمک خواهد کرد. هر رویارویی جنسی که داشتم فقط احساس شرم و یاس در من ایجاد می‌کرد. چند ماه بعد، با مردی قرار

گذاشتم که اصلاً قابل احترام نبود. در واقع، از او نفرت داشتم. یکی از دوستانم گفت «فقط چون بالاخره کسی را پیدا کرده‌ای که از او بیشتر از خودت متنفر باشی، داری با او قرار می‌گذاری». بعداً، فهمیدم که حق با اوست.

رابطه‌مان شروع بدی داشت، چون احساس می‌کردم فعالیت جنسی‌مان به زور به من تحمیل شده است. گاهی، به درخواست رابطه جنسی جواب منفی می‌دادم، گاهی دعوی فیزیکی می‌کردیم، اما در آخر هیچکدام از این شیوه‌ها موثر نبود و دوباره می‌دیدم که راحت‌ترین کار این است و انمود کنم اصلاً اتفاق نیفتاده است. معتقد بودم او هم معتاد جنسی است. او به من گفت که قبلاً در انجمن معتادان جنسی شرکت می‌کرده است. با اشتیاق از او در مورد جلسات انجمن پرسیدم. احساس می‌کردم روزی من هم از جلسات انجمن سر در خواهم آورد. هیچکس نمی‌فهمید چرا با او قرار می‌گذارم. دوستانم تشویق می‌کردند ترکش کنم. گاهی با خودم می‌گفتم سزاوار تمام رفتارهایی که او با من می‌کند، هستم. اما بیشتر به فکر عضویت در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) بودم.

در نهایت، با انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) تماس گرفتم و در مورد برنامه پرس‌وجو کردم. یک نفر از انجمن با من تماس گرفت و از من خواست با زن دیگری در منطقه‌ی خودم تماس بگیرم. برنامه ریختیم با هم در جلسات شرکت کنیم. چند روز قبل از اینکه با انجمن تماس بگیرم، تقریباً یکی از آشنایان به من تجاوز کرد. می‌ترسیدم در جلسات انجمن شرکت کنم، چون تصور می‌کردم آنجا پر از مردانیست که قبلاً با آنها واکنش شهوانی انجام داده بودم یا قبلاً مرا در مجلات پورن دیده بودند. مطمئن بودم همه آنجا سرزنش خواهند کرد و تمرکز انجمن فقط روی خودمحرورسازی و انکار تمایلات جنسی طبیعیست. در آن مقطع، به قدری سرخورده بودم که اصلاً به هیچکدام از این چیزها اهمیتی نمی‌دادم. اما خدا را شکر خلاف تمام اینها را دیدم.

اولین نکته‌ای که متوجه شدم این بود که مردان عضو انجمن خیلی پخته هستند و به حد و مرزهای شخصی‌ام احترام می‌گذارند. اعضای برنامه در مورد تفاوت بین رفتارهای جنسی سالم و اعتیادآور با من صحبت کردند و خواندن جزوات خیلی به معلوماتم کمک کرد.

رفتارهای مختلفی در مدار درونی‌ام داشته‌ام. اما این روزها، این رفتارها عبارت است از: استفاده از پورنوگرافی از جمله شرکت در آن، هرگونه خشونت جنسی از جمله تماشای آن در فیلم‌ها و هرگونه عمل جنسی نامشروعی که دیگران را قربانی می‌کند. از سال 2000 که وارد اولین جلسه‌ام شده‌ام، از این فعالیت‌ها خودداری کرده‌ام.

نکته‌ای که در مورد برنامه یاد گرفته‌ام این است که می‌توانم حد و مرزهای مدار درونی‌ام را معلوم کنم و مجبور نیستم خودم را به رفتارهای جنسی که دیگران مقبول می‌بینند، محدود کنم. درنهایت، اعضای انجمن به عقاید و انتخاب‌هایم احترام می‌گذارند. برخی از افراد معتقدند که معتادان جنسی نمی‌توانند تصمیمات درستی بگیرند، اما این برنامه کمک کرده تصمیمات درستی بگیرم. این روزها، با فراموش نکردن قدم اول، پاکی جنسی‌ام را حفظ کرده‌ام. می‌دانم که تحت هر شرایطی، در برابر رفتارهای جنسی اعتیادآور ناتوان هستم و وقتی واکنش شهوانی انجام می‌دهم، زندگی‌ام افسارگسیخته می‌شود. تجربه به من ثابت کرده به محض اینکه تصمیم می‌گیرم در رفتارهای اعتیادآور شرکت کنم، تاثیر آن رفتار اعتیادآور را نمی‌توانم کنترل یا کم کنم. همچنین، ارتباط آگاهانه‌ای با خداوند دوست‌داشتنی و غیرقضاوت‌گری دارم که هر روز بینش‌های جدیدی به من می‌دهد.

نکته‌ی مهم دیگر این است که تصمیم گرفته‌ام زندگی الانم با زندگی دوران اعتیاد جنسی‌ام فرق داشته باشد. وقتی اعتیاد جنسی داشتم، سخت تلاش می‌کردم کاری که دیگران از من می‌خواستند را انجام دهم، احساساتی که دیگران دوست نداشتند را مخفی می‌کردم و همیشه خودم را حقیر می‌دیدم. اما در دوران ترک اعتیاد جنسی‌ام، باید خودم را بپذیرم، حتی اگر دیگران مرا نپذیرند؛ باید هر هیجانی که پیش می‌آید را احساس کنم، حتی اصطلاحاً احساسات «منفی» نظیر ترس، خشم، نگرانی و رنجش و باید به تمام دستاوردها و تصمیمات مثبتم افتخار کنم و بدانم که من و خداوند هر دویمان در آنها نقش داشته‌ایم.

وقتی ترازنامه‌ای از زندگی و اعمالم تهیه می‌کنم، سعی می‌کنم حتی‌الامکان آن را متعادل نگاه دارم. یعنی، فهرست داشته‌هایم با فهرست رنجش‌ها و صدماتی که به دیگران وارد کرده‌ام، برابری می‌کند. با استفاده از این ترازنامه «نواقص شخصیتی‌ام» را بررسی می‌کنم، با آنکه آنها را نواقص شخصیتی نمی‌نامم. اصلاً معتقد نیستم که «شخصیتم» «ناقص» است. فقط معتقدم که مانند همه‌ی مردم جای پیشرفت دارم. معتقد نیستم که فقط به دلیل اعتیاد جنسی‌ام، «بدتر» از دیگران هستم. می‌دانم که خداوند همانطور که هستم قبول می‌کند و حتی اگر هیچ پیشرفتی نداشته باشم، باز قبول می‌کند. خیلی مهم است که به آن سطح از خودپذیری برسم.

نکته‌ی مهم دیگر در حفظ پاکی جنسی‌ام این است که بدانم مسئول هر بار قربانی شدنم نیستم. می‌دانم دلیل قربانی شدنم این نیست که «خودم موجبش شده بودم»، «برنامه را انجام نداده بودم» یا «پیامی از سوی خداوند بود». این برنامه به من نشان داده است که هرگز مسئول رفتار جنسی دیگران نیستم. می‌دانم اشکالی ندارد اعتراف کنم که من قربانی شده

بودم، که فقط «مانند یک قربانی فکر و رفتار نمی‌کنم» و اینکه هر احساسی که نسبت به هر اتفاق خاصی دارم، اشکالی ندارد. مهم نیست تا کی احساس مثبت و سالم خشمم ادامه می‌یابد. می‌توانم تصمیم بگیرم چه موقع دیگران را ببخشم یا اصلاً اگر دلم نخواست ببخشم. معتقدم که هرکسی که قربانی جنایتی شده است حق دارد جانی را نبخشد.

این نکته‌ی خیلی مهم را در دوران ترک اعتیاد جنسی‌ام یاد گرفته‌ام که می‌توانم از تماس فیزیکی با هر کسی، بدون ارائه‌ی توضیح یا عذرخواهی، اجتناب کنم. حتی می‌توانم اگر اعضای جلسه خواستند بغلم کنند، نپذیرم. قبلاً، حس می‌کردم حق ندارم آغوش کسی را پس بزنم یا اگر هم پس می‌زدم، باید بهانه‌تراشی می‌کردم. دست رد زدن به سینه‌ی دیگران بدون ارائه‌ی هیچ دلیل موجهی خیلی حس خوبی می‌دهد. حتی توانسته‌ام از چیزهای مضر که در مورد تمایلات جنسی در کودکی یاد گرفته‌ام، رها شوم و این افکار را دور بریزم. الان دارم رفته‌رفته با خودم و تمایل جنسی‌ام راحت‌تر می‌شوم.

اوایل، اصلاً مفهوم رابطه‌ی جنسی سالم که در آن هیچکسی صدمه نمی‌بیند را درک نمی‌کردم. واقعاً تصور می‌کردم از رفتارهای جنسی خشونت‌بار لذت می‌برم، چون فقط همین رفتارها را از دیگران دیده بودم. الان می‌فهمم که هیچ کدام از آن رفتارهای خشن در حین واکنش شهوانی‌ام را دوست نداشتم. این روزها، از کارهایی که به خودم یا دیگران صدمه بزنند، لذت نمی‌برم. می‌دانم که اگر از چیزی، جنسی یا غیرجنسی، لذت می‌برم، یعنی باید همچنان انجامش دهم! فهمیده‌ام که انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) به هیچ وجه آن چیزهایی که در ذهنم بود، نیست. نمی‌دانم آینده‌ام چطور خواهد بود، اما می‌دانم مادامی که در برنامه‌ی دوازده قدم شرکت کنم، می‌توانم روابط جنسی سالمی داشته باشم و هرگز دست به واکنش شهوانی نخواهم زد.

38. به لطف خدا

در خانواده‌ی ازهم‌پاشیده‌ای متولد شدم. چهار سالم که بود مادرم، من و خواهرم را ترک کرد و رفت. سپس، به ایالت دیگری نقل‌مکان کردیم تا با پدرم و پدربزرگ و مادربزرگم زندگی کنیم. چند ماهی بعد از جابه‌جایی‌مان به آنجا، عمویم مرا دستمالی کرد. این کارش تا ده سالگی‌ام ادامه داشت. وقتی دستمالی‌ام می‌کرد، تصاویر پورن نشانم می‌داد تا تحریکم کند. چند باری از خانه فرار کردم. پدرم تصور می‌کرد سرکش هستم. در واقع، می‌ترسیدم اگر بفهمند به من تعرض می‌شود، مرا سرزنش کنند. عمویم گفته بود اگر در این باره به کسی حرفی بزنم، مرا به یتیم‌خانه می‌فرستد.

در ده سالگی‌ام، مادرم برگشت و من و خواهرم را با خودش برد. در خانه خرابه‌ای با فاحشه‌ها و انسان‌های دائم‌الخمر زندگی می‌کردیم. وقتی مادرم بی‌پول می‌شد، با هر کسی که پول داشت مشروب می‌خورد. مادرم مرا مبادله می‌کرد. اگر مردان و زنان مشروب مادرم را تامین می‌کردند، می‌توانستند مرا در اختیار داشته باشند.

در همان زمان بود که دزدی و مصرف مواد مخدر را شروع کردم. مادرم عصبانی که می‌شد کل خانه را بهم می‌ریخت. یک شب، ناپدری‌ام را به خاطر کتک زدن من آتش زد و سپس سعی کرد به من شلیک کند. پلیس مادرم را در بیمارستان روانی بستری کرد و من خودم را در محله‌ی یهودی‌نشین گم و گور کردم. با گروه‌های تبهکار رفت و آمد داشتم و از مردم دزدی می‌کردم. وارد کافه‌ی همجنس‌گرایان می‌شدم و نقش پسر خوشکله را بازی می‌کردم. مردان همجنس‌گرا را دور خودم جمع می‌کردم تا همکارانم بتوانند جیبشان را بزنند. بعضی‌وقت‌ها، تنهایی می‌رفتم تا با جیب‌زنی پول موادم را جور کنم.

تا نوزده سالگی‌ام، مادرم دائماً بین مراکز روانی مختلف در رفت و آمد بود. مادرم در سال 1977 از دنیا رفت. من به جرم سرقت به هفت سال حبس محکوم شدم و به زندان افتادم. چهار سال از محکومیت‌م را سپری کردم. تمام مدتی که در زندان بودم، با تماشای تصاویر پورن خودارضایی می‌کردم. دو یا سه بار در روز خودارضایی می‌کردم. شش ماه بعد از آزادی‌ام از زندان، با زنی که مثل من اعتیاد به الکل، مواد مخدر و سکس داشت، ازدواج کردم. ویدیوهای پورن کرایه می‌کردیم و هفته‌ای چند تا مجله پورن می‌خریدیم تا زندگی جنسی‌مان را باکیفیت‌تر کنیم. روزی دو بار سکس می‌کردیم و من باز هم با تماشای پورن، خودارضایی می‌کردم.

زندگی زناشویی سختی داشتیم. او پسری را می‌خواست که در ازدواج اولش رها کرده بود و من به یک «مادر» نیاز داشتم. وقتی دچار بیهوشی‌های خشونت‌بار شدم، اوضاع خیلی خیط شد. صبح روز بعد از خواب بیدار می‌شدم و می‌دیدم تمام بدنم خونین است و نمی‌دانستم این خون از کجا آمده است. به کمک نیاز داشتم. وارد پروسه‌ی درمان شدم. دو سالی که در جلسات الکلی‌های گمنام شرکت می‌کردم تا اعتیادم را به الکل ترک کنم، پاک بودم. اما هرگز از رفتار جنسی و سواستی‌ام دست نکشیدم. سپس، مچ همسرم را در حال خیانت گرفتم و قیدش را زدم. دائما به هم برمی‌گشتیم. اما به نقطه‌ای رسیدیم که کاملا از هم جدا شدیم. به دلیل حملات عصبی در آسایشگاه روانی بستری شدم. سپس، هفت بار اقدام به خودکشی کردم. تنها دلیلی که در این خودکشی‌ها زنده ماندم این بود که واقعا دوست نداشتم بمیرم. بنابراین، دوباره به مصرف الکل روی آوردم و همزمان داروهای روانگردان مصرف می‌کردم. حملات خشم به من دست می‌داد و بعد از آن غش می‌کردم. آن زمان، چند باری همسر سابقم و چهار نفر دیگر را تهدید به مرگ کردم. حرفم را خیلی جدی زدم. جمعه شب جلوی همسر سابقم ظاهر شدم و به او گفتم چهارشنبه‌ی بعدی او و دوستانش را خواهم کشت. روز سه‌شنبه، الکل و داروهای روان‌گردان مصرف کردم. حدودا ساعت ده صبح آن روز هوشیاری‌ام را از دست دادم و 10:30 همان شب در منزل زنی که کارهای رسیدگی به حیاطش را به من سپرده بود، بیهوش آمدم. همان شب به او تجاوز کردم. هر بار مکث می‌کردم او را انسان بی‌گناهی می‌دیدم که هرگز به کسی آسیب نزده است. سپس، چهره‌ی همسر سابقم را می‌دیدم و همه خاطرات دوباره در ذهنم تداعی می‌شد. اسم، آدرس و شماره تماسم را روی تکه کاغذی نوشتم و قبل از رفتن به آن زن دادم. می‌دانستم قرار است بقیه‌ی عمرم را در زندان سپری کنم.

به نود و نه سال حبس به دلیل تجاوز درجه یک محکوم شدم و چند اتهام دیگر هم به من زدند که بعدا از آن اتهام‌ها تبرئه شدم. دو بار دیگر اقدام به خودکشی کردم. یک بارش خودم را حلق‌آویز کردم و یک بارش خودم را آتش زدم. هنوز جراحات ناشی از سوختگی روی بدنم هست.

چهار سال در زندان راه می‌رفتم و انکار می‌کردم که مرتکب چنین جنایت وحشتناکی شده‌ام. مرتبا مواد مخدر و الکل مصرف می‌کردم و پورنوگرافی می‌دیدم. بالاخره‌ای به نقطه‌ای رسیدم که شرکت در جلسات انجمن معتادان را در زندان شروع کردم.

قدم سوم را سخت می‌دیدم، چون خدا را نمی‌شناختم. هر بار سعی می‌کردم تصویری از خدا در ذهنم بسازم، نمی‌شد. بالاخره عجیب به ته خط رسیدم. به درگاه خدایی که هرگز نمی‌شناختم گریه کردم. سپس، قدم‌ها واضح‌تر و شفاف‌تر شدند. اولین بار بود داشتم خدایی که در تصوراتم بود را می‌شناختم.

پنج سال بعد از دستگیری، در برنامه‌ی درمان مجرمان جنسی در زندان ثبت‌نام کردم. می‌دانستم فقط چون به خدا اعتقاد دارم، معنی‌اش این نیست که دیگر مشکل ندارم. مشکلات جنسی خیلی جدی داشتم. باید به مشکلاتم رسیدگی می‌کردم. همچنین، باید با رازهای مگویم مواجه می‌شدم. اولین بار در زندگی‌ام بود که می‌دیدم چقدر مریضم. مسئولیت اعمالم را برعهده گرفتم. چهار سال گذشته مسیر سخت و پرپیچ و خمی بوده است. با مشکلات زیادی سروکله زده‌ام. در این چهار سال اصلاً به تصاویر پورن نگاه نکرده‌ام و هشت ماهی می‌شود خودارضایی نکرده‌ام. الان اعتیادم را به الکل و مواد مخدر ترک کرده‌ام. دوباره ازدواج کردم. همسر دومم همه چیز را در مورد من می‌داند. او بهترین دوستم است.

هنوز باید هر روز این برنامه را انجام دهم. الان دیگر فرق بین افکار زودگذر و شهوت اختیاری را می‌دانم. می‌دانم چه چیزهایی تحریکم می‌کنند. می‌دانم چه باید بکنم تا از قربانی کردن انسان دیگری اجتناب کنم. جرم من بدترین کاری بود که یک مرد می‌تواند مرتکبش شود. مسئولیت تمام و کمالش را برعهده می‌گیرم. به لطف خداوند و انجام قدم‌ها، امیدوارم هرگز دوباره به هیچ انسانی صدمه نزدم!

شاید نشود اتفاقات بد گذشته‌ام را تغییر دهم. اما می‌توانم تمام تلاشم را بکنم که از این به بعد انسان خوبی باشم. به لطف خدا، دیگر در الگوی فکری سابقم اسیر نیستم. دوازده قدم کارساز است، اما این شمايید که باید بخواهید کارساز باشد.

39. یکی از افراد منتخب

خانواده‌ی من خانواده‌ای پر رمز و راز بود. هیچکس در خانواده‌ام حرفی از سکس نمی‌زد و هیچکس چیزی در مورد خودارضایی به من نمی‌گفت. خودم حدوداً پنج سالم که بود، خودارضایی را کشف کردم. تا دوازده سالگی، تصور می‌کردم تنها کسی هستم که در این دنیا دست به چنین کار بدی می‌زند. ده سالم که بود، پسرعمه‌ام، که یک سال بزرگتر بود، مرا گرفت و اندام جنسی‌ام را دستمالی کرد. به‌حدی تحریک شدم که احساس شرم کردم و از خانه‌اش فرار کردم. از آنجا بود که رابطه‌ام با عشق‌بازی و خیال‌پردازی شروع شد و کل زندگی‌ام را درگیر خودش کرد.

بیشتر خیال‌پردازی‌هایم در مورد افرادی بود که با آنها رابطه داشته بودم یا دلم می‌خواست رابطه داشته باشم. بعداً، این خیال‌پردازی‌ها موجب اعتیادم به پورنوگرافی شد، اما نه پورنوگرافی تصویری. داستان‌های پورن را ترجیح می‌دادم و اگر به‌نوعی تحقیرآمیز بود، بیشتر لذت می‌بردم. بیش از بیست سال هر روز این نوع پورنوگرافی را استفاده می‌کردم، مهم نبود با کسی در رابطه‌ام یا نه.

وقتی نه سالم بود، حس کردم دلم می‌خواهد مردها و پسرها به من توجه کنند. آنجا بود که فهمیدم همجنس‌گرا هستم. دوازده سالم که بود به پدرم گفتم که من همجنس‌گرا هستم. او گفت مقطعیست و لازم نیست نگرانش باشم. پانزده ساله بودم که عاشق بهترین دوستم شدم. او غیرهمجنس‌گرا بود و مدتی بعد رابطه‌مان تمام شد، چون بیشتر به دخترها گرایش داشت. از این‌رو، سعی کردم از رابطه‌ی عاشقانه فاصله بگیرم. دائماً افسرده بودم و رنج می‌کشیدم و ظاهراً هیچ چیز نمی‌توانست خلایی که او ایجاد کرده بود را پر کند. بالاخره، عاشق شخص دیگری شدم. با هم رابطه‌ی جنسی برقرار کردیم. اما به‌قدری احساس شرم می‌کرد که رابطه‌مان را تمام کرد. دوباره احساس شکست عشقی داغانم کرد. رابطه‌ی جنسی و عشق در من ادغام شده بودند. تنها راهی بود که می‌توانستم احساساتم را توجیه کنم، اما وقتی ارتباطم فقط به سکس ختم می‌شد، احساس شرم می‌کردم.

دو هفته قبل از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان، اولین رابطه‌ی جنسی به‌صورت ناشناس را تجربه کردم. انگار تمام عمرم چنین کاری را کرده بودم. دیگر نمی‌توانستم احساساتم را توجیه کنم. همجنس‌گرا بودم، اما اصلاً دلم نمی‌خواست این‌طور باشم. تابستان همان سال، اولین بار با شخصی در یک مکان عمومی، روی زمین، در پارکینگی، سکس کردم. خیلی هیجان‌انگیز بود، اما بلافاصله بعد از سکس احساس شرم عجیبی سراغم آمد.

دوران کالج خیلی سخت بود. هر روز، گاهی حتی روزی چند بار، حتی در سرویس‌های بهداشتی عمومی، خودارضایی می‌کردم. درحین خواندن آگهی‌های جنسی در یکی از روزنامه‌های هفتگی، خیال پردازی می‌کردم. ظاهراً واکنش شهوانی تنها راه فرارم از درد و رنج بود. در همین برهه بود که مرتباً در پارکی واکنش شهوانی انجام می‌دادم. به قدری مستاصل و تنها بودم که ترک تحصیل کردم. احساس می‌کردم نمی‌توانم از خودم مراقبت کنم. دلم می‌خواست حالم خوب شود. باآنکه اعتیاد به مواد مخدر نداشتم، وارد مرکز بازپروری مواد مخدر شدم. آنها می‌گفتند مشکلم این است که همجنس‌گرا هستم و همجنس‌گرایی فرقی با اعتیاد به هروئین ندارد. می‌گفتند می‌توانم تغییر کنم و غیرهمجنس‌گرا شوم. به مدت سه سال حقیقت را پنهان می‌کردم. وقتی ناگزیر شدم حقیقت، یعنی همجنس‌گرایی‌ام، را فاش کنم، شروع به گشت‌زنی در فروشگاه محصولات جنسی کردم.

وقتی بیست و سه سالم بود، با اولین معشوقم ملاقات کردم. سه سال رابطه‌ی از راه دور با هم داشتیم. باین‌حال، واکنش شهوانی‌ام ادامه داشت. ساعت‌ها در دستشویی عمومی منتظر می‌ماندم تا شخصی پیدا شود و با هم رابطه‌ی جنسی برقرار کنیم. در سال 1980، درحالی‌که داشتم آخر شب در پارک گشت می‌زدم، هفت نفر روی سرم ریختند و بدجور کتکم زدند. استخوان ترقوه‌ام را شکستند و صورتم اصلاً قابل تشخیص نبود. به نظرم اگر ماشینی سر نرسیده بود و بوق نزده بود، مرا کشته بودند. این اتفاق شروع کشمکش با اختلال استرس پس از حادثه و ترس‌های شبانه‌ای بود که تا سیزده سال درگیرش بودم. می‌ترسیدم شب‌ها به آن پارک بروم، اما مرا کاملاً از حضور در آن پارک منصرف نکرد. فقط مکان گشت‌زنی‌ام را تغییر دادم و به پارک روشن‌تر دیگری رفت و آمد می‌کردم.

در دهه‌ی 1980، وارد رابطه‌ی بلندمدتی شدم. شدیداً به هم وابسته بودیم. با هم بودیم تا احساس امنیت کنیم. باآنکه زندگی جنسی‌مان خوب نبود و پر از رفتارهای اعتیادآور بود، واقعاً سعی داشتیم زندگی خوبی با هم بسازیم. اعتیاد این باور را در من ایجاد کرده بود که باید افراد دیگری را وارد رابطه‌ی جنسی‌مان بکنیم. بنابراین، دائماً در جستجوی شرکای جنسی احتمالی بودم. همچنان هر روز با تماشای تصاویر پورن خودارضایی می‌کردم و هر بار فرصتش پیش می‌آمد، موردجویی جنسی می‌کردم. بزرگترین شوک زندگی‌ام زمانی بود که فهمیدم پارتنرم اچ‌آی‌وی دارد. تنها کسی که تا این حد در زندگی‌ام به او نزدیک بودم پارتنرم بود. او وانمود می‌کرد واکنش‌های شهوانی‌ام اذیتش نمی‌کند و حتی خیالش راحت است که من او را به خاطر سکس تحت فشار قرار نمی‌دهم. بعد از جدایی‌مان، به من گفت که اغلب می‌دانسته کی واکنش شهوانی می‌کردم، چون همیشه بعد از واکنش شهوانی به او هدیه می‌دادم.

رابطه‌ی بعدی‌ام اعتیادآورترین رابطه‌ی زندگی‌ام بود. می‌کوشیدم رابطه‌مان را کنترل کنم، اما تصور می‌کردم اگر پارتنرم هر شب با من سکس نکند، یعنی واقعا دوستم ندارد. گریه می‌کردم، نوازشش می‌کردم و عصبانی می‌شدم و هر کاری می‌شد می‌کردم تا متقاعدش کنم با من سکس کند. او از این رفتارهایم خسته شد و ارتباطش را رفته‌رفته با من کمتر کرد. دائما به او فشار می‌آوردم و می‌گفتم اگر واقعا دوستم داری، باید آنچور که من می‌خواهم رفتار کنی. این رابطه مرا به ته خط رساند. در سپتامبر سال 1989، شروع به شرکت در جلسات انجمن کردم و دوازده قدم را انجام دادم. بعد از دو سال، از هم جدا شدیم.

مدتی در برنامه با اعتیاد در کش و قوس بودم و سپس، واکنش شهوانی‌ام را شروع کردم و مرتبا درگیرش بودم. در سال 1992، با مرد دیگری آشنا شدم و همان الگو را با او تکرار کردم. دوباره، سعی داشتم زندگی جنسی‌مان را کنترل کنم. گریه می‌کردم. نوازشش می‌کردم. دعوا راه می‌انداختم. بالاخره خسته شد و به این رابطه‌ی دیوانه‌کننده پایان داد. بدون برنامه، تنها تر شدم. آخر هفته‌ها را معمولا صرف واکنش شهوانی می‌کردم و بیشتر شب‌ها مشغول تماشای تلویزیون بودم. فکر خودکشی به سرم زد. به قدری احساس درد و افسردگی‌ام زیاد بود که تصور می‌کردم مرگ بهترین گزینه است. سپس، متوجه شدم که بهترین راه خروج از انزوا این است که دوباره در جلسات انجمن شرکت کنم. شب سال نو در سال 1997، در خلوتگاهی شرکت کردم. صدای زنی را شنیدم که داشت اعلام می‌کرد سیزده ماه پاکی از رفتارهای مدار درونی‌اش دارد. آن لحظه بود که با خودم گفتم دیگر بس است. باید پاک شوی.

زمانی که به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) قدم گذاشتم، زندگی‌ام آشفته بود. بسیاری از دوستانم، از جمله دو نفر از معشوقه‌هایم، بر اثر ابتلا به ایدز مرده بودند. هم‌اتاقی‌ام از من دزدی می‌کرد. در خانه‌ام پارتی به صرف مواد مخدر برگزار می‌کرد. از محل زندگی‌ام سوءاستفاده می‌کرد و توانش را نداشتم با او مقابله کنم. هرگز مبانی مراقبت از خودم را یاد نگرفته بودم. مثلا، هر روز تختم را مرتب کنم یا بیش از یک بار در هفته ظرف‌ها را بشویم. سه سال بود به دندانپزشک مراجعه نکرده بودم. فاقد مهارت‌های حفظ رابطه بودم. به دیگران صدمه می‌زدم یا با آنها درگیر می‌شدم، فکرم را نمی‌کردم روزی بتوانم رابطه‌ی خوبی با کسی داشته باشم.

در ماه ژانویه، یکی از دوستانم مرا به اولین جلسه‌ی معتادان جنسی گمنام (SAA) برد. از بسیاری جهات، آن روز شروع زندگی من بود. افرادی را آنجا دیدم که از خیلی سال قبل می‌شناختمشان. آنها نه یک روز یا یک ماه، سال‌ها بود که اعتیادشان را ترک کرده بودند و پاک شده بودند. اولین بار در زندگی‌ام، واقعا حس کردم دلم می‌خواهد اعتیادم را ترک

کنم. رسمشان این بود که شخصی که هنوز به سی روز پاکی نرسیده است را تازه‌وارد بنامند. واقعا مصمم بودم تا سی روز اول پاک بمانم. شروع به شمارش روزها کردم. هر روز در جلسات شرکت می‌کردم و در سه سال اول، به‌طور متوسط هر هفته در نه جلسه شرکت می‌کردم. مدار درونی‌ام را هر نوع سکس با شریک جنسی ناشناس، خودارضایی با هر شکلی از پورنوگرافی، سکس تلفنی، سکس اینترنتی (از جمله خودارضایی) و سکس در دفترم تشکیل می‌داد.

با خودم می‌گفتم شیوهی من کارساز نبوده است. پس باید هر کاری را که قبلا امتحان کرده‌ام خلافتش را انجام دهم. قبلا منحصر در جلسات صبح شرکت می‌کردم. اما شرکت در جلسات ظهر و شب را هم شروع کردم. تعداد ساعاتی که تلویزیون تماشا می‌کردم را کاهش دادم. هر شب با دوستانم تماس می‌گرفتم. این تازه شروع کار بود!

یک راهنما گرفتم و نوشتن قدم اولم را شروع کردم. انجام علنی قدم اول تجربه‌ای بود که هرگز فراموش نخواهم کرد. اتاقی مملو از افرادی که فقط به خاطر من حضور داشتند سخاوت و موهبتی بود که هرگز تا به حال تجربه‌اش نکرده بودم. وقتی داشتم در مورد اولین معشوقم که جانم را از دست داده بود، صحبت می‌کردم، زیر گریه زدم. اعضای گروه گفتند هفته‌ی دیگر ادامه‌ی ماجرا را تعریف کن. انجام قدم اول به این شکل نقطه‌عطفم بود. از آن لحظه به بعد حس می‌کردم جزیی از این انجمن هستم. همچنین، داشتم معنای واقعی «از شرم تا رحمت» را تجربه می‌کردم.

اوایل که تازه اعتیادم را ترک کرده بودم، متوجه شدم مادامی‌که واکنش شهوانی جز گزینه‌هایم باشد، بالاخره لغزش خواهم کرد. به منظور اینکه پاک بمانم، باید مطمئن می‌شدم که رفته‌رفته واکنش شهوانی از جمع گزینه‌هایم حذف خواهد شد. اگر صبح از خواب بیدار می‌شدم و گزینه‌ی واکنش شهوانی به ذهنم خطور می‌کرد، مجبور بودم تمام تلاشم را بکنم تا آن فکر را از سرم بیرون کنم. این تلاش عبارت بود از: شرکت در جلسه، تماس با راهنمایم، تماس با دوستانم در برنامه‌ای دیگر، نوشتن و عبادت کردن. گاهی، باید در عبادتگاه محبوبم می‌نشستم تا میل به واکنش شهوانی‌ام از بین برود. برنامه‌ام باید در اولویت قرار می‌گرفت. باید قبل از شغلم، روابطم و یا هر چیز دیگری قرار می‌گرفت. به رهجوهایم می‌گویم که باآنکه متاهلند و فرزند دارند، اگر برنامه‌شان را در اولویت قرار ندهند، بقیه‌ی زندگی‌شان به خطر می‌افتد. اگر فعالانه قدم‌ها را انجام ندهند، پاکی جنسی‌شان را به خطر می‌اندازند. این حقیقت در مورد من صدق کرده است.

الان که دارم این مطالب را می‌نویسم، چهار سال و اندی می‌شود که از رفتارهای مدار درونی‌ام پاک هستم. این نکته را فهمیده‌ام که ترک اعتیاد جنسی و بهبودیم از لحظه‌ای که پا به جلسات انجمن گذاشتم، شروع شد. شگفت اینکه، بهبودیم از روزی که پاک شدم، شروع شد. هر دو در مورد من صدق می‌کند. فرایند بهبودی من دوازده سال پیش شروع شد، یعنی

از لحظه‌ای که اولین بار اعتراف کردم در کنترل زندگی و اعتیادم نتوانم. از آن روز به بعد، بیشتر روی زندگی‌ام تمرکز دارم و نسبت به زندگی‌ام صادق‌تر شده‌ام. به دردی توجه نشان دادم که همیشه داشتم از آن می‌گریختم. واقعا تلاش کردم زندگی‌ام را درک کنم. متوجه شدم چطور اعتیادم شادی را از من گرفت و علت اصلی افسردگی‌ام بود. موفق شدم مسئولیت اعمالم را برعهده گیرم و بفهمم که من هم در انجامشان نقش دارم. توانستم در مراسم خاکسپاری دوستان و معشوق‌هایم حضور داشته باشم و در غم از دست دادنشان سوگواری کنم. به‌رغم تمام لغزش‌هایی که داشتم، از وقتی وارد جلسات انجمن شده‌ام واکنش شهوانی‌ام هرگز آن جذابیت و کشش سابق را نداشته است. حتی به‌نوعی دارم نواقصم را می‌پذیرم. فهمیده‌ام که اگر بخواهم پاک بمانم، باید هم در جلسات و هم خارج از جلسات، در مورد تمام بخش‌های زندگی‌ام صحبت کنم. اگر روز سختی داشته‌ام، باید حقیقت را به زبان آورم، مهم نیست چقدر دلم می‌خواهد خوب به نظر برسم. اگر جلسه‌ای وجود نداشت که به مسائل فردی‌ام رسیدگی کند، افراد دیگری را درگیر همان مسائل پیدا می‌کردم تا کمک کنند خودم جلسه‌ای را راه بیندازم. جلسه‌ای را به نام «احساسات در زمان پاکی» راه انداخته‌ایم، چون برخی از ما احساس می‌کنیم اگر خواهان پاکی جنسی هستیم، باید در مورد عمیقترین احساساتمان حرف بزنیم. جلسه‌ای را راه انداختیم که بر نجات‌یافتگان از تجاوز تمرکز داشته است. اما هرگز یاد نمی‌رود که اگر پاکی جنسی نداشتیم، نمی‌توانستیم روی هیچ کدام از این مسائل تمرکز کنیم و هرگز رشد نمی‌کردیم. مهم است که هر ماه درست در همان تاریخی که پاک شده‌ام، اعلام کنم که پاکی جنسی دارم و فراموش نکنم که اگر دوباره بیخیال جلسات شوم و لغزش کنم، مطمئن نیستم اصلا دوباره به جلسات برخواهم گشت یا نه.

همه‌ی ما مسیرهای مختلفی در زندگی داریم. می‌دانم که اگر قرار باشد ذره‌ای امید به حفظ پاکی جنسی‌ام داشته باشم، باید چیزهای خیلی بهتری را جایگزین واکنش شهوانی‌ام کنم. اجتماعی از افرادی را پیدا کرده‌ام که می‌توانند به بهبودیم کمک کنند. یاد گرفته‌ام چطور روابط دوستی را ایجاد و حفظشان کنم. طبیعیست که مردم خواهان ارتباط و عشق باشند. قبلا فقط در روابط اعتیادآور یا سکس با شرکای جنسی ناشناس به دنبال ارتباط و عشق بودم. در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، از مسئولیت‌های عضویت در یک اجتماع مطلع هستم. ما اجتماعی هستیم که از یکدیگر مراقبت می‌کنیم. قرار نیست اگر کسی دچار لغزش شود، سرزنش کنیم. بلکه باید از بازگشتش به پاکی جنسی حمایت کنیم. اگر یکی از اعضا بیمار باشد، جلسات را در خانه‌ی او برگزار می‌کنیم. اگر کسی در جابه‌جایی منزلش نیازمند کمک باشد، کمکش می‌کنیم. همیشه از این می‌ترسیدم که پیرمرد همجنس‌گرای تنهایی شوم. الان می‌دانم هر چقدر هم که پیر شوم، هرگز

تنها نخواهم بود. همیشه جلسه‌ای دارم که در آن شرکت کنم و همیشه گروهی از معتادان جنسی هستند که اعتیادشان را ترک کرده‌اند و می‌توانم زندگی‌ام را با آنها در میان بگذارم.

همچنین، خداوند به من لطف کرده است. همیشه به نیرویی بزرگتر از خودم باور داشتم. تصور می‌کردم خداوند جایی بیرون از من وجود دارد و هر از گاهی در زندگی‌ام مداخله می‌کند. در دوران ترک اعتیادم، فهمیده‌ام که خدا هر روز در زندگی‌ام مداخله می‌کند. فقط باید حواسم جمع باشد و متوجهش باشم یا به‌قدری باهوش باشم که وقتی کمک می‌خواهم به خداوند رجوع کنم یا حتی قدردانش باشم. وقی درد و رنج بسیار زیادی را احساس می‌کنم و جایی ندارم که به آن پناه ببرم، می‌دانم که تنها نیستم، چون می‌توانم با خداوند ارتباط برقرار کنم. بهترین راه ارتباطی‌ام با خدا نامه نوشتن به او بوده است. دفترچه یادداشتی مخصوص ارتباط با خداوند دارم و هر روز تمام کارهایم را با خداوند چک می‌کنم. به‌نوعی اگر تمام احساسات، ترس‌ها و خشم‌هایم را به‌صورت نوشتاری با خدا در میان بگذارم، انرژی‌ام آزاد می‌شود و می‌توانم مراقبه کنم و منتظر پاسخی از جانب خداوند باشم. اخیراً که داشتم قدم دومم را دوباره انجام می‌دادم، متوجه شدم که باور اصلی‌ام تغییر کرده است. دیگر احساس نمی‌کنم زندگی بدون پارتنر پوچ است. معتقدم که زندگی بدون حضور خدا ارزش زیستن ندارد. خیلی وقت‌ها شدیداً حس قدرشناسی پیدا می‌کنم. اصالتاً یهودی‌ام و با مفهوم انسان‌های برگزیده بزرگ شدم. احساس می‌کنم من انسان برگزیده‌ای هستم. یکی از چند معتاد جنسی‌ام که پاک هستند. هزاران انسان رنج‌کشیده و درگیر اعتیاد جنسی وجود دارند که نمی‌دانند اعتیادشان علاج دارد.

این روزها، زندگی‌ام خیلی تغییر کرده است. الان زندگی ساده‌ای در آپارتمان کوچک و تمیزی دارم. تنها زندگی می‌کنم، اما احساس تنهایی نمی‌کنم. هر روز به کارهای پیش‌پاافتاده‌ی روزانه‌ام رسیدگی می‌کنم، اما دیگر آنها را پیش‌پاافتاده نمی‌بینم. تقریباً 50 سالم است و اولین بار است حس می‌کنم دارم از خودم مراقبت می‌کنم و زندگی‌ام، چه تنها چه با حضور پارتنر، ارزش زیستن را دارد. وقتی ترس به سراغم می‌آید، به خدا، به دوستانم و به برنامه پناه می‌برم.

40. چیزهای بیشتری آشکار خواهد شد

تقریباً چهار سال می‌شود در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) عضو هستم. همچنین، با هجده ماه پاکی از الکل، عضو انجمن الکلی‌های گمنام هستم. در تمام سال‌هایی که لب به الکل و مواد مخدر نزدم، همیشه انگار چیزی در بهبودی و ترک اعتیادم مفقود بود. تلاش‌هایم را در زمینه‌ی بهبودیم بیشتر می‌کردم، اما نمی‌توانستم آن احساس خلاء را از بین ببرم. می‌گفتند «آنقدر وانمود کن تا به واقعیت تبدیلیش کنی» و من ساختگی بودنش را حس می‌کردم. الان علتش را می‌فهمم. بعد از پایان ازدواج دوم و با معجزه‌ای از جانب خداوند، حالا احساس می‌کنم بالاخره به آرامش رسیدم. هم اکنون در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت می‌کنم.

حتی چهار سالم که بود به سکس علاقه داشتم. احساس می‌کنم حتماً چیز سگسی در خانه‌ی پدربزرگم دیده بودم، چون یک بار دختر عموی کوچکترم را بیرون بردم تا با او سکس کنم. در کمال تعجب، دیدم که نمی‌توانم با او سکس کنم و خیلی خجالت کشیدم. او متحیر مانده بود. بعداً، دائماً با اندام تناسلی دختر عموهایم بازی می‌کردم. آنها مرا به مادرهایشان و مادر خودم لو دادند. خیلی احساس شرم داشتم و همه چیز را انکار کردم.

خیلی خوب خاطرم هست که در دوران مدرسه سعی می‌کردم توجه دختر بلوندی را به خودم جلب کنم. او از جسارت‌م به ستوه آمد، به سراغم آمد و سیلی به من زد. شوکه شدم و خجالت کشیدم، چون جلوی جمع تحقیرم کرد. از همان روز از زنان می‌ترسیدم، ضمن آنکه همچنان دلم می‌خواست توجهشان را به خودم جلب کنم.

هر چه بزرگتر می‌شدم، وسواسم به سکس بیشتر می‌شد. پدرم مجلات پورنی داشت که در کشوی اتاق خوابش نگه می‌داشت. من و برادر کوچکترم دزدکی وارد اتاق خوابش می‌شدیم و به آن تصاویر کثیف نگاه می‌کردیم. نوجوان که بودم واقعا از دخترها خجالت می‌کشیدم. شب‌ها در مورد اینکه آنها را از ماشین در حال سوختن نجات داده‌ام و قهرمان شده‌ام، خیالبافی می‌کردم. شب‌ها در فکر و خیالم دخترها به خاطر عمل قهرمانانه‌ام خیلی به من توجه می‌کردند. اما در طول روز، وقتی با دخترها رو در رو می‌شدم، حتی خجالت می‌کشیدم به آنها سلام کنم. در همین مقطع، خواهر کوچکترم را وادار می‌کردم با دست برایم خودارضایی کند و خودم را به زور به او می‌چسباندم. به همین دلیل دائماً از اینکه مچم را بگیرند می‌ترسیدم و احساس شرم زیادی داشتم.

بعد از دوران دبیرستان، اولین بار دخول جنسی را تجربه کردم. فکر کنم حدوداً دو دقیقه طول کشید. ارگاسم داشتم و تصور می‌کردم کارم تمام شده است. پارتنرم اعتراض کرد، خجالت کشیدم و او را در محل کارش پیاده کردم و رفتم. احساس «حقارت» داشتم. می‌دانستم سکس خوبی نداشته‌ام و تصور می‌کردم انسان پستی هستم.

مدتی بعد با دختری در کالج نزدیک هنرستانی که در آن درس می‌خواندم، آشنا شدم. او عاشقم شد و من شهوت بالایی نسبت به او داشتم. او باکره بود. رفته‌رفته به الکل و ماری‌جوانا روی آوردم تا احساس بدی که نسبت به خودم داشتم را مخفی کنم. من باکرگی‌اش را گرفتم و احساس می‌کردم موظفم به خاطر این کارم با او ازدواج کنم. صاحب فرزندی شدیم. همانطور که به کلپ‌های شبانه می‌رفتم تا شریک جنسی پیدا کنم، با مصرف الکل یاس و ناامیدی‌ام را از خودم دور می‌کردم. این کارها رویه‌ی من شد. در سال 1983، در برنامه‌ی درمانی شرکت کردم تا اعتیادم را به الکل ترک کنم. عمدتاً به دلیل رفتارهای بدم، ازدواجمان به شکست انجامید. بعد از پنج سال که اعتیادم را به الکل ترک کرده بودم، با زن دیگری آشنا شدم و با او ازدواج کردم. او عاشق سکس بود و هر کاری که می‌خواستم انجام می‌داد. انگار در بهشتی از سکس افتاده بودم.

آن زمان وارد ارتش شدم. هنوز در فاز ترک اعتیادم به الکل بودم و راهنمای شخصی شده بودم که مشکل جنسی داشت. او با زن متاهلی رابطه‌ی نامشروع داشت. می‌دانستم نیازمند کمک است. بنابراین، داوطلب شدم 60 مایل را تا محل زندگی‌اش رانندگی کنم، در جلسات ترک اعتیاد جنسی شرکت کنم و چاره‌ی مشکلش را بیابم. حدوداً سال 1987 بود. در چند برنامه‌ی مختلف شرکت کردم. تصور می‌کردم این جلسات به رهجویم کمک می‌کند، اما مشکلات خودم را دست‌کم گرفته بودم.

چند سالی که از ازدواج دومم گذشت، به خودم آمدم و دیدم دارم با دوست همسر لاس می‌زنم. واقعا به همسر خیانت نکردم. با خودم می‌گفتم «من اعتیادم را به مواد و الکل ترک کرده‌ام و مردی که در حال ترک اعتیادش است نباید به همسرش خیانت کند». مدتی بعد در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، متوجه شدم دارم به دوستان همسر نخ می‌دهم تا در آینده با من دیدار کنند. بدون اینکه حواسم به کارم باشد، داشتم تماس جنسی با آنها را برای روز مبادا کنار می‌گذاشتم. اینطور خیالم راحت می‌شد اگر همسر فعلی‌ام ترکم کند، افرادی آماده‌ی رابطه‌ی جنسی دارم و بدون سکس نخواهم ماند. من و همسر مدتی بعد از هم جدا شدیم. او قربانی زنای با محارم در کودکی‌اش بود و از بازی‌های جنسی که دلم می‌خواست با او انجام دهم، شرم داشت. او پنج سالی می‌شد در حال ترک اعتیادش به الکل بود. وقتی دوستانش

را در جریان اعمال جنسی که دلم می‌خواست انجام دهم، گذاشته بود، به او گفته بودند که من بیمارم. از این برجسبی که به من زده بودند، خوشم نمی‌آمد. از اینکه چنین حرف‌هایی را به همسرم زده بودند از آنها بدم می‌آمد. اما او دیگر در بیماری جنسی‌ام با من همراه نبود.

در ژانویه‌ی سال 1997، از همسرم جدا شدم. رفته‌رفته افکار جنسی در مورد دخترخوانده‌ی چهارده ساله‌ام به سرم زد. می‌ترسیدم که اگر زندگی زناشویی‌ام را با او ادامه دهم، تماس جنسی با دخترش برقرار کنم. دلم نمی‌خواست آن ویرانی که همسرم در کودکی‌اش تجربه کرده بود و قربانی زنا‌ی با محارم شده بود، من برای دخترش بوجود آورم. احساس می‌کردم دیوانه‌ام و افسارگسیخته شده‌ام. به پورن اینترنتی گرایش پیدا کرده بودم و گاهی احساس می‌کردم خیلی دلم می‌خواهد با دوربین دوچشمی از پنجره به خانه‌های دیگر نگاهی بیندازم. ساعت‌ها منتظر می‌نشستم تا شخصی با بدن برهنه یا با لباس خواب از جلوی پنجره رد شود. چند سال پیش راهنمایم را در جریان رفتارم قرار دادم و او گفت «من هم چنین کارهایی می‌کنم. نگران نباش».

سپس، معجزه‌ی خداوند را به چشم دیدم. در یکی از جزوات انجمن دیگری خوانده بودم «هر چه بیشتر از بهبودی بگذرد، خداوند الطاف بیشتری را نمایان خواهد کرد». دائما به درگاه خداوند التماس می‌کردم کمکم کند. می‌گفتم خدایا زندگی‌ام بهم‌ریخته است. کمکم کن. کریسمس سال 1996، یکی از دوستانم که در مرکز درمانی با او آشنا شده بودم، مرا به منزلش دعوت کرد. قبلا، اگر کسی روز کریسمس مرا به منزلش دعوت می‌کرد، دعوتش را رد می‌کردم. اما به‌نوعی آن سال، می‌دانستم خداوند از من می‌خواهد دعوت دوستم را قبول کنم. در خانه‌ی دوستم نشسته بودم. به صحبت‌های اطرافیان گوش می‌دادم. کسل شدم. سپس، متوجه زنی شدم که دامن نازکی پوشیده بود. به او خیره شدم. مردی که کنارم نشسته بود سر صحبت را با من باز کرد. به نظر می‌رسید تمام عمرم او را می‌شناخته‌ام. با خودم گفتم حتما الکلی در حال ترک اعتیاد است. از او پرسیدم آیا اعتیاد به الکل داشته است. پاسخ مثبت داد. او گفت که به خاطر اعتیاد جنسی‌اش در جلسات شرکت می‌کند. شماره تلفنش و زمان و مکان برگزاری جلسه را به من داد. بعد از ترک مهمانی، او را پیچاندم. اما چند هفته بعد، در جلسه‌ی دوازده قدم، یکی از اعضا جزوه‌ای را به من داد و گفت که در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت می‌کند و قرار است یکشنبه در جلسه انجمن شرکت کند. از او پرسیدم آیا من هم می‌توانم در جلسه شرکت کنم. او مرا به اولین جلسه‌ام که به خاطر خودم در آن شرکت کردم، برد. همان سال، به ایالت دیگری نقل مکان کردم و شروع به شرکت در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) کردم.

این برنامه موهبت الهیست. بیش از همیشه احساس زنده بودن می‌کنم. دوباره تجدیدفراش کرده‌ام. در حال حاضر، روی ترازنامه‌ی قدم چهارم کار می‌کنم. مقدمات انجام قدم پنجم را هم چیده‌ام. متوجه شده‌ام که تجربه‌ی ترک اعتیاد به الکل ربطی به ترک اعتیاد جنسی‌ام ندارد. اگر می‌خواهم از رفتارها و افکار جنسی و سواستی خلاص شوم، باید در جلسات مربوط به اعتیاد جنسی شرکت کنم. ابزارهای برنامه نظیر خداوند، جلسات، کمک دیگران، مدارهای سه گانه و قانون سه ثانیه را استفاده می‌کنم (سه ثانیه صبر می‌کنم. سپس، به سراغ کارم می‌روم). دارم ابزارهای بیشتری را کشف می‌کنم که به حفظ پاکی جنسی‌ام کمک می‌کند. مدارهای سه گانه دیدگاه بسیار خوبی در مورد تعریف این اعتیاد و فرایند ترک آن به من داده است. خدایا شکر که راه درست را به من نشان دادی و طبق معمول «خداوند الطاف بیشتری را به ما عرضه خواهد کرد».

41. اگر برنامه را انجام دهیم، کارساز خواهد بود

واکنش شهوانی‌ام از سن خیلی کم شروع شد. یادم می‌آید سعی می‌کردم خودارضایی وسواس گونه‌ام را از والدینم و همچنین از خواهرم که اتاقمان یکی بود، مخفی کنم. بزرگتر که شدم خیال پردازی‌ها و وسواس‌هایم را در مورد پسرهایی که می‌شناختم یا پارتنرها و موقعیت‌های خیالی به خودارضایی‌هایم اضافه کردم. سال آخر دبیرستان که بودم با شوهر آینده‌ام بیرون می‌رفتیم و تقریباً فوراً بعد از آشنایی، رابطه‌ی جنسی برقرار کردیم. رابطه‌مان خیلی پرشور و هیجان بود، چون سخت می‌کوشیدیم مکانی پیدا کنیم تا بتوانیم در آن خلوت کنیم و همدیگر را لمس کنیم. بیشتر سال‌های تحصیلم در کالج، از نظر جنسی به او وفادار بودم، با آنکه در مورد مردان دیگر خیال پردازی می‌کردم.

با این حال، سال آخر کالج، با دوست پسر یکی از صمیمی‌ترین دوستانم رابطه برقرار کردم. با آنکه زندگی‌ام مملو از وسواس و خودارضایی اعتیادآور بود، این اولین باری بود که داشتم آگاهانه کاری را که می‌دانستم اشتباه است، انجام می‌دادم. خیلی می‌ترسیدم دوستم بفهمد و وقتی از کالج فارغ‌التحصیل شدیم و راهمان را از هم جدا کردیم، خیالم خیلی راحت شد. من و شوهرم تابستان همان سال با هم ازدواج کردیم و از آنجا رفتیم. به خاطر دوری از دوستان و خانواده‌ام (با آنکه هرگز رابطه‌ی خوبی با هم نداشتیم)، خیلی ناراحت بودم. رفته‌رفته مصرف الکل بیشتر شد. حدوداً دو سال بعد از اینکه نقل مکان کردیم، اولین رابطه‌ی نامشروع را برقرار کردم. این رابطه دوام نداشت و به‌سختی تمام شد. اما رابطه‌ی دوم هجده سال طول کشید. شدیداً به مردها وابسته شده بودم، چون می‌خواستم متقاعدم کنند که ارزشمندم و فاصله‌ی زیادی بین رابطه‌های نامشروع نمی‌انداختم.

بعد از اینکه مرد دوم ترکم کرد، رفته‌رفته بی‌بندوبارتر شدم و بهانه‌ام این بود که این روابط کاملاً به زندگی زناشویی‌ام بی‌ارتباط است و می‌توانم از پس این روابط بر بیایم. واکنش‌های شهوانی‌ام همیشه با مصرف الکل یا ماری‌جوآنا همراه بود. هرگز نمی‌توانستم بدون نشئه یا مست شدن، با کسی سکس کنم. سال آخر قبل از اینکه دوباره جابه‌جا شویم، در یکی از دانشگاه‌های بزرگ موقتاً به‌عنوان جانشین یکی از اساتید تدریس می‌کردم و خیلی با دانشجویانم معاشرت داشتم. زمان زیادی را با هم وقت می‌گذراندیم و مشروب می‌خوردیم. با یکی از آنها رابطه‌ی نامشروع برقرار کردم. تا پایان سال، با سه دانشجوی دیگر رابطه برقرار کردم. یک روز صبح بعد از خمودی ناشی از مصرف الکل از خواب بیدار شدم و دیدم یکی از

دانشجویان دختر کنار من خوابیده است. اصلا حس خوبی به این اتفاقات نداشتم. اما همیشه موفق می‌شدم قبل از اینکه فرصت بعدی واکنش شهوانی‌ام جور شود، اتفاقات گذشته را از ذهنم بیرون کنم.

شوهرم شغل خوبی در ایالت دیگری بدست آورد و مجبور شدیم دوباره جابه‌جا شویم. به این نتیجه رسیدم که الان وقت خوبیست صاحب فرزندی بشوم و به‌عنوان یک والد خوب، رفتارم را تغییر دهم. خودم سخت تلاش می‌کردم هم اعتیادم به الکل و هم واکنش شهوانی‌ام را کنار بگذارم. باردار شدم و اولین فرزندمان به دنیا آمد. روز به روز بیشتر افسرده می‌شدم. واقعا احساس کردم باید درمان شوم و به مشاوره مراجعه کردم. باآنکه برخی از بخش‌های زندگی‌ام تا همیشه تغییر کرد، مجددا مصرف الکل را شروع کردم. درمانگرم مرا به انجمن دوازده قدم فرستاد. آنجا بود که موفق شدم مصرف الکل را ترک کنم. تصور می‌کردم وقتی الکل را ترک کنم، دیگر فکر هیچ مردی به سراغم نخواهد آمد. سال بعد، وسواسم نسبت به مردهای دیگر افزایش یافت، به‌حدی که افسارگسیخته شد. تمام روز را غرق در افکار جنسی وسواسی می‌شدم و به کارم و فرزندانم بی‌توجه شدم. ترک الکل وسواس جنسی‌ام را به مسکن اصلی‌ام تبدیل کرد. علنا با کسی رابطه‌ی جنسی برقرار نمی‌کردم، اما دائما فکرم درگیر مردهای دیگر بود و دائما در حال لاس زدن و نخ دادن بودم که خیلی خطرناک بود.

وقتی درمانگرم شماره تلفن رابط گروه محلی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را به من داد، تماس گرفتم و سعی کردم دوازده قدم را در برنامه‌ی فعلی‌ام وارد کنم. می‌کوشیدم قدم‌ها را انجام دهم، مرتبا در جلسات شرکت کنم و همانطور که در دیگر جلسات دوازده قدم یاد گرفته بودم، صادق باشم. باآنکه وسواسم افزایش یافته بود، واقعا تا چند سال با هیچکسی جز همسرم رابطه‌ی جنسی نداشتم. تصور می‌کردم از رابطه‌ی جنسی نامشروع در امان هستم. بهار سال بعد، فهمیدم بیماری‌ام واقعا چقدر حيله‌گر و گیج‌کننده است.

به‌عنوان مشاور دانشکده با گروهی از دانشجویان کالج سفر رفتم. در مسیر برگشت به خانه، ماشینم در شهرستان کوچکی خراب شد. همه‌ی دانشجویان به جز یکی از آنها که خیلی جذاب و پخته بود، با اتوبوس به خانه‌شان برگشتند. هیچ کداممان پول کافی نداشتم. بنابراین، توافق کردیم با هم در یک اتاق اقامت کنیم و در متلی اتاق گرفتیم. از آن لحظه به بعد، احساس می‌کردم سوار قطاری شده‌ام و دارم بی‌اختیار به مقصدی می‌روم. حس قدیمی و آشنایی داشتم. همانطور که بعد از شام داشتیم به متل برمی‌گشتیم، یادم می‌آید با خودم گفتم «اه دوباره شروع شد!» و کاملا احساس ناامیدی داشتم. او را به فروشگاه مشروب‌فروشی محلی بردم و هر چه می‌خواست خریدم، چون خودش زیر سن قانونی بود. من هیچ الکلی با خودم نداشتم. آن شب سعی کردم اغوايش کنم. داشتم از محاسنم تعریف می‌کردم که خندید و گفت مسخره‌ترین

چیزیست که تا به حال شنیده است. من که کاملاً حس شرمندگی و شکست داشتم، صبح روز بعد از او حلاوت طلبیدم. اما این اتفاق تا سال‌ها ذهنم را درگیر کرده بود. خیلی شوکه شده بودم که می‌توانستم بدون مصرف الکل یا مواد مخدر، به کسی نخ بدهم. اصلاً نفهمیده بودم که اعتیاد جنسی‌ام مشکل اصلی‌ام است، با آنکه نه ماه بود در جلسات شرکت می‌کردم. این اتفاق بیش از هر پیشامد دیگری متعادم کرد که واقعا در برابر اعتیاد جنسی‌ام ناتوان هستم و اینکه اگر ابزارهای برنامه را استفاده نکنم و عملاً حواسم به خودم و کارهایم نباشد (مثلاً، باید اتاق جداگانه‌ای در متل می‌گرفتم و به راهنمایم زنگ می‌زدم)، به احتمال زیاد واکنش شهوانی خواهم داشت.

وقتی هفته‌ی بعد به جلسه برگشتم، برنامه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را خیلی جدی‌تر انجام دادم و سعی کردم از لغزش بپرهیزم. تمرکز را خیلی جدی روی مسئله‌ی وسواسم گذاشتم، چون وسواسم موجب می‌شد با دیگران لاس بزنم. سال بعد، فهمیدم که وقتی مشکلی را به‌طور جدی به خدا می‌سپارم، خداوند آن را از میان برمی‌دارد، البته خدا می‌گوید از تو حرکت از من برکت! وقتی افکار وسواس گونه به ذهنم خطور می‌کرد، دعای آرامش را می‌خواندم یا سه قدم اول را پشت سر هم انجام می‌دادم (مثل یک مانترا). در نهایت آن افکار از ذهنم بیرون رفت و بعد از چند ماهی، مسئله‌ی وسواسم در کل از بین رفت و از آن زمان دیگر چیز خاصی در زندگی‌ام نبوده است. برخورداری از ابزارهای مقابله با این رفتارها و مشکلات اعتیادآور عجب موهبت بزرگیست!

همسرم شغلش را تغییر داد و خانواده‌مان به مدت یک سال به ایالت دیگری نقل مکان کرد. به خاطر تعرض‌های جنسی دوران کودکی‌ام تحت درمان بودم و متوجه شدم که اتفاقات آن دوران علت اصلی اعتیاد جنسی‌ام است. واکنش شهوانی‌ام را بازآفرینی تکراری تعرض‌های جنسی دوران کودکی‌ام می‌دیدم. گروه دوازده قدم مخصوص قربانیان زنا با محارم پیدا کردم و برنامه را انجام دادم، اما در آن ایالت تقریباً هیچ گروه انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) وجود نداشت. کل سال را صرف بررسی گروه‌های دیگر کردم و سعی داشتم برنامه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را آنطور که یادم مانده بود، انجام دهم. دیگر با راهنما یا سایر اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) در ارتباط نبودم. به این باور رسیدم که اعتیاد جنسی‌ام را تحت کنترل دارم. الان می‌بینم که این تصور انکار مشکلم بود. درمان و کار روی تعرض جنسی به بهبودیم کمک شایانی کرده بود. اما فقط با برنامه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) می‌توانستم به رفتارهای واکنش شهوانی پردازم. درمان کافی نبود.

وقتی به خانه برگشتیم، برای برگشتن به جلسات انجمن این دست و آن دست می‌کردم. مدتی که از خانه دور بودیم، بسیاری از مسائل قدیمی دوباره بین من و همسرم پدیدار شد و زندگی زناشویی‌مان رفته‌رفته متلاشی شد. او دوباره شش ماه دیگر به خاطر شرایط شغلی‌اش مرا تنها گذاشت.

در ماه فوریه، مرا در خانه با دو پسر خردسالم تنها گذاشت. عصبانی و دل‌سرد بودم. بالاخره شروع به شرکت در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) کردم، چون می‌دانستم وضعیت خطرناکی دارم. تا آوریل سال بعد، مسائل زناشویی‌مان وخیم شد که من قادر به مدیریتشان نبودم. درونم پر از خشم بود و احساس پوچی می‌کردم. به این نتیجه رسیدم که وقت طلاق است. یکی از دوستان صمیمی‌ام روز به روز جذاب‌تر به نظرم می‌رسید و خیلی زود رابطه‌ی جنسی با هم برقرار کردیم. وقتی همسرم به خانه برگشت تا سری به ما بزند، به او گفتم که قصدم طلاق است و پاتر جدیدی پیدا کرده‌ام. او تصمیم گرفت تعهدات شغلی‌اش را کمتر کند تا ببیند آیا می‌توانیم زندگی زناشویی‌مان را نجات دهیم یا خیر. در طول تابستان آن سال، همچنان گهگاهی با دوست پسرم قرار می‌گذاشتم و من و شوهرم مشاوره‌ی ازدواج را به‌طور جدی دنبال می‌کردیم.

از وقتی به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) برگشته بودم، مرتباً با راهنمایم ملاقات می‌کردم. طی چند ماه، کم‌کم کرد واقعیت را از سراب انکار که خودم را در آن اسیر کرده بودم، جدا کنم. من و همسرم متعهد شدیم شش ماه روی رابطه‌مان کار کنیم، سپس با ارزیابی پیشرفت‌مان، تصمیم بگیریم چه باید بکنیم. دوست پسرم از آنجا نقل مکان کرد و رفتنش موجب شد خیلی از عواملی که حواسم را پرت می‌کرد، از بین برود. رفته‌رفته داشتم می‌دیدم چقدر اعتیادآور رفتار کرده‌ام. نتوانستم تمام درد و رنج ناشی از مسائلی را که جابه‌جایی و دوری‌مان ایجاد کرده بود، مدیریت کنم. تصمیم گرفته بودم شریک جنسی دیگری بیابم و با او رابطه‌ی خوبی داشته باشم، به جای اینکه روی مشکلات زندگی زناشویی‌ام کار کنم. آن رابطه‌ی دوستی جنبه‌های مثبت زیادی داشت. باین‌حال، لغزش محسوب می‌شد، چون هنوز طلاق نگرفته بودم. پاکی جنسی‌ام مستلزم این بود که تک‌همسر باشم. اما کاملاً این قانون را زیر پا گذاشته بودم.

در آن شش ماه نخست، من و همسرم در حالت بلا تکلیفی زندگی می‌کردیم. «تصمیم گرفتیم هیچ تصمیمی نگیریم»، بلکه آینده‌ی زندگی زناشویی‌مان را به خداوند بسپاریم تا ببینیم چه پیش می‌آید. کنار گذاشتن بی‌صبری که خصیصه‌ی اصلی‌ام بود و نیاز به روشن شدن تکلیفم و زندگی در زمان حال داشت سخت‌ترین کاری بود که تا به حال انجام داده بودم. همچنین، پذیرفتیم یک دوره‌ی "تجرد با پایانی باز" را سپری کنیم، چون هر دویمان فهمیده بودیم که رابطه‌ی جنسی‌مان

گویای ناکارآمدی رابطه‌ی کلی مان است. تعهد شش ماهه‌ی دیگری به هم دادیم و در نهایت تصمیم گرفتیم رابطه‌ی جنسی سالمی با هم بسازیم. این ارتباط بسیار آهسته و به تدریج شکل گرفت. ابتدا یک حد و مرز یا رفتار را تغییر می‌دادیم، اگر احساس بدی به ما دست می‌داد، آن رفتار را متوقف می‌کردیم و همیشه می‌کوشیدیم وقتی تماس فیزیکی داریم، ارتباطمان را با هیجانات و بعد معنوی مان حفظ کنیم.

همانطور که تعریفمان را از زندگی زناشویی و تعهد اصلاح می‌کردیم، همچنان در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت می‌کردم و با هم‌راهنمایم ملاقات می‌کردم. همچنین، به‌طور جدی قدم‌ها را انجام می‌دادم، چون بالاخره فهمیدم که مدت زمان حضورمان در برنامه اصلاً پاکی جنسی مان را تضمین نمی‌کند. فقط از طریق اعتماد به خداوند و سخت‌کوشی می‌شد به پاکی جنسی رسید. خیلی خیلی مهم بود که به ناتوانی‌ام در کنترل رفتار جنسی اعتیادآورم اعتراف کنم و اراده و زندگی‌ام را به خداوند بزرگ بسپارم. شروع به کاوش مفاهیم مختلفی از نیروی برتر (خداوند) کردم. مرتباً مراقبه انجام می‌دادم. عاقبت، مشارکت را در خدمت‌رسانی، هم در گروه خانگی و هم در سطح ملی، بیشتر کردم. تمام این اقدامات نقش بسزایی در ترک اعتیاد جنسی و بهبودیم داشته‌اند. از طریق انجام قدم‌ها، حضور در جلسات و مشارکت در خدمت‌رسانی، به لطف خدا زندگی زناشویی‌ام جان گرفته است، خانواده‌ی نسبتاً مستحکمی دارم و رفته‌رفته دارم سلامت جنسی‌ام را بدست می‌آورم.

وقتی مصمم شدم قدم‌ها را در خانه انجام دهم، در موردشان مطالعه کنم و انجامشان دهم، از معنویت این برنامه برخوردار شدم. وقتی نمی‌توانستم تنهایی از پس انجامشان بر بیایم، راهنما می‌گرفتم. رفته‌رفته سفره‌ی دلم را برای زنان حاضر در جلسه باز کردم و گذاشتم از طریق بازخورد و شناختشان از قدم‌ها به رشد کمک کنند. به همان اندازه که گروهمان با استفاده از وجدان و سنت‌های گروهی تغییر کرده و رشد یافته است، من هم تغییر کرده‌ام و رشد یافته‌ام. با انجام کارهای خدماتی درک عمیق‌تری از این برنامه و سایر معتادان جنسی پیدا کرده‌ام و می‌توانم با تجربه، قدرت و امید به سایر معتادان جنسی کمک کنم. الان حس می‌کنم عمیقاً به پاکی جنسی، برنامه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و بهبود و رشد معنوی‌ام متعهدم. الان از اعماق وجودم می‌دانم که اگر به خاطر انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) نبود، الان متاهل نبودم یا با خانواده‌ام زندگی نمی‌کردم. واقعاً خدا را شاکرم که خودم را یک معتاد جنسی در حال بهبود می‌بینم.

42. هدیه‌ی پاکی جنسی

هفت سال پیش عضو انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شدم. خیلی وقت می‌شد که فکر می‌کردم درگیر وسواس‌های جنسی‌ام بود. به گروه‌های خودیاری ملحق شده بودم، کتاب‌هایی با موضوع اعتیاد جنسی را مطالعه می‌کردم و به روان‌درمانگری مراجعه می‌کردم. اما هنوز واکنش شهوانی انجام می‌دادم. هیچ روشی کارساز نبود. تصور می‌کردم هرگز نمی‌توانم از چیزی به اندازه‌ی سکس لذت ببرم. جستجو و یافتن این نوع سکسی که باب میل بود ماجراجویی فوق‌العاده‌ای بود. هر سرگرمی دیگری در برابر سکس رنگ می‌باخت. به صورت دوره‌ای، وقتی از نظر جسمی خسته می‌شدم یا به قدری افسرده می‌شدم که دیگر تاب تحملش را نداشتم، از واکنش شهوانی دست می‌کشیدم. سپس، بعد از مدتی دوباره روز از نو روزی از نو. اساس وضعیتم به عنوان معتاد جنسی این است که نمی‌توانم واکنش شهوانی را به حال خود رها کنم. همیشه به دنبال واکنش شهوانی بیشتری هستم. معجزه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) این است که یادم می‌دهد چطور از واکنش شهوانی دست بکشم و جلوی بروز دوباره‌اش را بگیرم.

در شهرستان کوچکی در جنوب و در خانواده‌ی گسترده‌ای بزرگ شدم. چیزی راجع به سابقه‌ی جنسی خانواده‌ام نمی‌دانم. اما سابقه‌ی اعتیاد به الکل و بیماری روانی و درد و رنج ناشی از آن در خانواده‌مان وجود داشت. همچنین، در خانواده‌مان عشق وجود داشت و همه به رفاه من اهمیت می‌دادند. مانند بسیاری از خانواده‌ها، خانواده‌ی من ترکیبی از اتفاقات خوب و بد بود.

برخی از پسرعموهایم در مزرعه‌ای بیرون از شهر زندگی می‌کردند. آنها کوچکتر از من بودند، اما ظاهراً اطلاعاتشان در مورد سکس بیشتر از من بود. پدرشان مجلات پورن داشت و عادت داشتیم یواشکی به آنها نگاه کنیم و گاهی با دیدن تصاویر خودارضایی می‌کردیم. حتی با پسرعموهایم تماس جنسی داشتم. یادم می‌آید خجالت می‌کشیدم. باآنکه بزرگتر بودم، محتاط‌تر رفتار می‌کنم و ترسو بودم. نگران بودم مبدا به دردسر بیفتم و مچم را بگیرند.

جاهای دیگری هم بود که در آنها مجلات پورن پیدا می‌کردم. وقتی والدینم خانه نبودند، دوست داشتم به مجلات پورنشان نگاه کنم. همیشه مجله‌ی سافت کور روی میز کنار تخت پدرم بود. او هرگز مجله‌ی جدیدی نمی‌خرید و همیشه همان قدیمی‌ها را تماشا می‌کرد. همچنین، برخی از دوستان والدینم مجلات پورن داشتند. وقتی به خانه‌شان می‌رفتیم، به

آنها نگاه می‌کردم. رابطه‌ام با پورنوگرافی مملو از ترس، هیجان و مخفی‌کاری بود. از همان بچگی این احساسات قوی با من بود.

نوجوان که بودم به مواد مخدر و الکل روی آوردم. به نظرم مصرف آنها مرا از واقعیت کاری که داشتم انجام می‌دادم، دور می‌کرد. در سیزده سالگی، یک پروژکتور فیلم در اتاق زیرشیروانی و چند فیلم پورن پیدا کردم که پدرم مخفی کرده بود. تماشای این فیلم‌ها نیازمند برنامه‌ریزی خوبی بود و باید بعد از تماشایشان همه را جوری سر جایشان می‌گذاشتم که کسی متوجه نشود.

رفته‌رفته، ریسک‌پذیرتر شدم و دلم هیجان بیشتری می‌خواست. در مقطعی بعد از اخذ گواهینامه‌ی رانندگی‌ام، همینطور بی‌مقصد رانندگی می‌کردم که ناگهان به خودم آمدم و دیدم از شهر ناآشنایی سر در آورده‌ام. من که نتوانسته بودم فیلم پورن پیدا کنم، سعی داشتم غریبه‌ها را با دراز کشیدن روی تخت متل، با بدنی نیمه برهنه و پرده‌های باز اغوا کنم. حراست متل درب اتاقم را زد، مرا به دفترشان برد و تهدید کرد که به پلیس زنگ خواهند زد. گفتند هرگز نباید دوباره پا به متلشان بگذارم.

در مقطع دبیرستان، برای اولین بار به باشگاه رقص همجنس‌گرایان رفتم. رفته‌رفته زندگی‌ام داشت دوگانه‌تر می‌شد. در مدرسه، کاملاً معمولی رفتار می‌کردم، با دخترها قرار می‌گذاشتم و گاهی با آنها سکس می‌کردم. اما زندگی مخفیانه‌ام را هم داشتم. در کالج، به دوستانم گفتم که همجنس‌گرا هستم اما آن را مخفی نگاه داشته‌ام. اغلب دزدکی به بارهای محلی و فروشگاه‌های جنسی سر می‌زدم تا به‌صورت ناشناس با کسی سکس کنم.

واقعا افراطم در مصرف الکل و مواد مخدر بحرانی شد. مرا با انجمن دوازده قدم آشنا کردند. در سال‌های نخست ترک اعتیادم به مواد مخدر و الکل، زندگی جنسی‌ام کمی از تلاطم افتاد. زندگی جنسی‌ام به کلکسیون کوچکی از پورنوگرافی محدود شد. نمی‌دانستم در زمینه‌ی تماشای پورن کنترلی روی خودم ندارم.

ده سال بعدی رفته‌رفته شدت و تعداد دفعات واکنش شهوانی‌ام بیشتر شد. به شهر بزرگی نقل مکان کردم و مکان‌های جدید مخصوص سکس نظیر توالت‌های عمومی، پارک‌ها و باشگاه‌های ورزشی همجنس‌گرایان را پیدا کردم. کشف کردم که اول می‌توانم ماساژ دریافت کنم و در آخر خودارضایی داشته باشم. داشتم بابت سکس هزینه می‌کردم. وقتی با کمبود بودجه مواجه شدم، راه‌های جدید واکنش شهوانی از طریق تلفن یا کامپیوتر را جستجو کردم. خودارضایی وسواس گونه را با خیال پردازی در مورد زنا‌ی با محارم و کودکان شروع کردم، خصوصا وقتی سکس تلفنی می‌کردم. سکس تلفنی‌ام

ساعت‌ها طول می‌کشید. در مقطعی واقعا حس کردم کاملا بی‌انرژی‌ام. زانو درد و کمردرد گرفتم. عاقبت، سکس تلفنی یا اینترنتی به اندازه‌ی واکنش شهوانی با غریبه‌ها یا فاحشه‌ها مخرب و خطرناک شد.

یک روز، دوستی مرا به گروهی دعوت کرد که موضوع بحثشان رابطه و مشکلات جنسی بود. من بیشتر به خاطر وقت‌گذرانی رفتم و اصلا صحبت‌هایشان را جدی نگرفتم. ایده‌ی اعتیاد واقعی به سکس را خیلی باورپذیر نمی‌دیدم. از نظر خودم آزاد بودم. مختار بودم رفتارهایی را انجام دهم که دیگران سختگیرانه به آنها نگاه می‌کردند. با این حال، به وضوح مشکلاتی داشتم و چند سالی هر از چند گاهی در جلسات این گروه شرکت می‌کردم. بحث این گروه اغلب حول بهبودی از زنای با محارم یا هم‌وابستگی بود. با بخشی از صحبت‌هایشان هم‌زادپنداری می‌کردم، اما نمی‌فهمیدم منظور از پاکی جنسی چیست و آیا اصلا من اعتیاد جنسی دارم یا خیر.

یکی از راه‌حل‌هایی که به ذهنم خطور کرد مجرد کامل بود. دو ماه این راه‌حل را امتحان کردم، چون دوست پسر هم تا حدودی از واکنش‌های شهوانی‌ام خسته شده بود. او بالاخره از پیشم رفت و دوباره آنطور که دلم می‌خواست سکس می‌کردم. در حین انجام واکنش شهوانی، احساس ناامیدی می‌کردم و دلم چیز جدیدی می‌خواست. با خودم می‌گفتم یعنی بقیه‌ی زندگی‌ام را صرف واکنش شهوانی خواهم کرد. دست به دعا برداشتم و از خدا خواستم زندگی جنسی‌ام را بهبود دهد. با وجود اینکه خیلی دلم سکس می‌خواست، به خودم قبولاندم که باید راه متفاوتی را امتحان کنم.

نقطه‌عطف من زمانی رخ داد که با یکی از اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) که یاد گرفته بود چطور پاکی جنسی‌اش را حفظ کند، ارتباط برقرار کردم. یکی از آشنایان که از شهر دیگری به دیدنم آمده بود گفت که برخی از اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) خیلی وقت است پاکی جنسی دارند. این اطلاعات تاثیر بسیار زیادی بر من گذاشت. با میان‌گروه محلی‌شان تماس گرفتم و درخواست کمک کردم. بالاخره، با شخصی صحبت کردم که خیلی سال بود پاکی جنسی داشت. او پذیرفت راهنمای تلفنی‌ام شود. آن زمان، انجمن هیچ جلسه‌ای در شهر من برگزار نمی‌کرد.

چند نفری را می‌شناختم که همان مشکل من را داشتند. تصمیم گرفتیم هفته‌ای یک بار در خانه‌ی من جلسه برگزار کنیم. بیشترمان در گروه‌های مختلف شرکت کرده بودیم، اما نتیجه‌ای حاصل نشده بود. همه‌ی ما معتادان جنسی در حال لغزش بودیم. ناامید بودیم. اولین بار بود می‌فهمیدیم که تنها هدفمان این است به پاکی جنسی برسیم و به پاکی جنسی سایر معتادان جنسی کمک کنیم. مشکلات دیگرمان در درجه‌ی دوم اهمیت قرار داشتند. چندین سال تجربه‌ی تلخ به ما ثابت کرده بود که بدون پاکی جنسی، زندگی‌مان بهبود نمی‌یابد.

مدار های سه گانه را نوشتم و دوره های طولانی تر پاکی جنسی از مدار درونی ام را کنار هم قرار دادم. رفتارهای مدار درونی ام عبارت بود از: رفت و آمد به فروشگاه های جنسی، سکس پولی، سکس به صورت ناشناس، خرید یا کرایه ی فیلم های پورن، سکس تلفنی یا اینترنتی، خودارضایی بیش از یک بار در روز یا خودارضایی با خیال پردازی در مورد زنای با محارم یا کودکان. اوضاع آشفته ای بود. عصبانی شدم. دوره های وحشتناک ترک اعتیاد را پشت سر گذاشتم. اغلب، وقتی دلیلی نمی دیدم که پاک باشم، پاکی جنسی ام را حفظ می کردم. لحظاتی بود که حس می کردم دارم از درون می میمیرم. خوشبختانه، راهنمایی داشتم که اعتیاد جنسی اش را ترک کرده بود و در مسیر پاکی جنسی بلندمدت قدم گذاشته بود.

ابتدا پاکی جنسی ام چهار ماه طول کشید. سپس، بعد از یک بار لغزش، چهارده ماه پاکی جنسی داشتم. یک بارش لغزشم چند ماه طول کشید. وقتی به واکنش شهوانی روی می آوردم، فقط در حد لاس زنی مختصر نبود. همیشه احساس می کردم مادامی که در حال لغزش باشم، کاری را که واقعا دلم می خواهم انجام می دهم. اما الان می بینم که آن زمان کارم با واکنش شهوانی تمام نشده بود. پاکی جنسی را برای روز مبادا کنار گذاشته بودم. همچنان تصور می کردم اگر واکنش شهوانی نداشته باشم، گمشده ای دارم.

الان چهار سال و اندی می شود که از آن رفتارهای حلقه ی درونی ام فاصله گرفته ام. واقعا معجزه شد. در همین حین دوستان فوق العاده ای نیز پیدا کرده ام. باآنکه پاکی جنسی عاری از مشکل نیست، سبک شادتری از زندگیست. الان که با انجمن معتادان جنسی و خداوندی که همه چیز را در مورد اعتیاد جنسی ام می داند، ارتباط دارم، بیشتر حس می کنم جزیی از این جهان هستم و با افراد دیگر ارتباط دارم.

بخش مهمی از بهبودیم این است که تجربه ام را با دیگر معتادان جنسی که به دنبال رهایی از این اعتیاد هستند، در میان بگذارم. شدیداً احساس می کنم موظفم پیام پاکی جنسی را به آنهایی که می خواهند آن را بشنوند، ابلاغ کنم. این پیام این است که راه چاره ای برای همه ی آشفتگی های اعتیاد جنسی وجود دارد.

هرگز گفتگویم را با یک نفر در طول یکی از لغزش هایم فراموش نمی کنم. احساس می کردم درمانده ام. راه حلی که تصور می کردم در انجمن پیدا کرده ام، کارساز نبود. گیج شده بودم. او به حرف هایم گوش کرد و به من گفت که خودش هم لغزش داشته است و الان سال هاست که پاکی جنسی دارد. شنیدن این حرف خیلی روی من تاثیر گذاشت. اغلب احساس می کنم مردهایی مانند او پاکی جنسی ام را به من داده اند.

تماشای رشد انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) تجربه‌ی فوق‌العاده‌ای بوده است. گروهی که زمانی در آپارتمان من با هم ملاقات می‌کردند خیلی وقت است در فضای عمومی جلسه می‌گذارند. آنجا راحت‌تر می‌شود از تازه‌واردها استقبال کرد. خیلی خوش‌شانس بوده‌ام که معتادان جنسی که اعتیادشان را ترک کرده‌اند، در کنارم هستند. الان مسئول پاکی جنسی‌ام هستم. کارهایم را مرتباً با راهنمایم و دیگر اعضا چک می‌کنم. من خدایی دارم که از طریق دیگران کمک می‌کند.

43. کلید شفا

تنهایی همیشه مثل یک سایه دنبالم است. خلاء، احساس پوچی و آسیب‌دیدگی ناراحت‌کننده‌ی دوران کودکی هنوز در تنهایی‌هایم آزارم می‌دهد. کودک که بودم کاملاً نمی‌دانستم چقدر با بقیه فرق دارم تا اینکه دیگران مرا کنار گذاشتند. چرا حسی که ذاتاً در وجودم بود اشکال داشت؟ (این حس که جذب هم‌جنس‌های خودم می‌شدم) تا هفده سالگی‌ام نمی‌توانستم اسمی روی این حس بگذارم، تا اینکه یک روز وقتی دست در دست دوست دخترم داشتیم قدم می‌زدیم، چند جوان سرشان را از پنجره‌ی ماشین بیرون آوردند و فریاد زدند «ل‌بین‌های لعنتی!». آنها می‌خواستند بدجنسی کنند، اما حرف آن‌ها هدیه‌ای به من بود. متوجه شدم که تنها نیستم، چون افراد مثل من کم نیستند، به‌طوری‌که حتی اسم ل‌بین رویشان گذاشته‌اند.

جامعه به من یاد داده بود که صداقت خیلی باارزش است. به من نشان داده بود که رابطه‌ی خوب، یک رابطه‌ی زناشویی همراه با تعهد است. اما روابط هم‌جنس‌گرایان «غیرطبیعی» و «گناهکارانه» است. چطور می‌توانستم هم صادق و هم عضو پذیرفته‌ی جامعه‌ام باشم؟

بیست و دو سالم که بود، تقریباً بیست سال پیش، تصمیم گرفتم وارد رابطه‌ی متعهدانه با زن دیگری بشوم. ما مراسمی را با حضور دوستانمان در خانه‌مان برگزار کردیم و خطبه‌ای خواندیم و حلقه رد و بدل کردیم. برادر و خواهرم هدایایی فرستادند. در محیط کار، رابطه‌مان پنهانی بود. اما گروهی از دوستانی داشتیم که با آنها رفت و آمد می‌کردیم. باین‌حال، مدت کوتاهی بعد از مراسم، پارتنرم با زن دیگری رابطه برقرار کرد. بنابراین، هم من و هم رابطه‌ام از هم پاشیده شدیم و خیلی‌ها اصلاً متوجه این اتفاق نشدند. مادرم نه فقط حمایت نکرد، بلکه با عصبانیت به خواهرم گفته بود که به من زنگ نزد. او کلاً هر چه اتفاق افتاده بود را انکار کرد.

روزی که پارتنرم ترکم کرد اولین باری بود که بیرون رفتم تا از سر تنهایی شریک جنسی پیدا کنم. طی هفده سال گذشته، به‌ندرت پیش آمده یک روز درگیر نوعی رابطه‌ی جنسی یا عاشقانه نبوده باشم و بیشتر این روابط چند ماهی طول می‌کشید. باآنکه معمولاً تنها یا با دوستانم زندگی می‌کردم، شدیداً نیاز داشتم همیشه تمام‌وقت با کسی در ارتباط باشم. رادار خوبی داشتم. وقتی رابطه‌ام تمام می‌شد، می‌دانستم گزینه‌ی بعدی کیست و سریعاً ظرف بیست و چهار ساعت ترتیب ملاقات با او را می‌دادم. هرگز مخ آنهایی که در بار بودند را نمی‌زدم و به‌ندرت پیش می‌آمد با کسی که مدتی با او

وقت نگذرانده‌ام سکس کنم. درگیر مواد مخدر نبودم. سکس ماده‌ی مخدر مصرفی‌ام بود. سکس دردی که در تنهایی احساس می‌کردم را پنهان می‌کرد. سکس درد جدایی از پارتنرم را تسکین می‌داد و احساس پوچی کودک درونم را از بین می‌برد. سکس پژواک صدای مادرم را که به خاطر احساسات عشقی‌ام فریاد می‌زد غیرعادی و غیراخلاقی هستم، خفه می‌کرد.

بیست و نه سالم که شد می‌دانستم مشکل خاصی دارم. نمی‌توانستم روابط متعهدانه‌ای داشته باشم. داشتم الگوی گذر از یک رابطه به رابطه‌ی دیگر بدون یک روز وقفه را ایجاد می‌کردم و اصلاً حس خوبی نسبت به این قضیه نداشتم. قوانینی تعیین کرده بودم که مشخص می‌کرد با چه کسی نمی‌توانم سکس کنم. فوراً آن قوانین را نقض کردم. می‌دانستم به دردسر افتاده‌ام و نمی‌دانستم چطور باید کمک بگیرم.

از همان اولین باری که اصطلاح «اعتیاد جنسی» به گوشم خورد، می‌دانستم مشکل من اسم دارد. دو سال نمی‌دانستم چطور این بیماری‌ام را درمان کنم. وقتی یکی از دوستانم که مددکار اجتماعیست شماره تماس انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را به من داد، فرایند ترک اعتیاد جنسی و بهبودم شروع شد.

به محض شرکت در جلسات انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA)، تا چند سال تک‌همسر بودم و به پارتنرم وفادار بودم. وقتی متوجه شدم ارتباط با پارتنرم که از نظر هیجانی از من فاصله گرفته بود و نمی‌خواست تک‌همسر باشد به سلامتیم صدمه می‌زند، سریعاً ترکش کردم. از این‌رو، اولین بار بود که بعد از چند سال تنها شده بودم. اما حالم خوب بود و همچنان در جلسات گروه شرکت می‌کردم و خیلی خیلی قدرشان بودم.

هفت سال از آن زمان گذشته است. در آن مقطع درگیر عاشقانه‌ترین رابطه‌ای شدم که تا حالا تجربه کرده‌ام. حالا، وقتی حس پوچی بر من مستولی می‌شود، گریه می‌کنم یا احساساتم را در دفترچه خاطراتم می‌نویسم. وقتی احساس تنهایی می‌کنم، با دوستی تماس می‌گیرم، مراقبه می‌کنم یا قدم می‌زنم.

وقتی پدرم فوت کرد و به فاصله‌ی چند ماه مهم‌ترین رابطه‌ی زندگی‌ام تمام شد، شدیداً افسرده شدم. نزدیک بود به زن دیگری وسواس پیدا کنم که سریعاً به انجمن برگشتم. اعضای گروهم مرا با آغوش باز پذیرفتند. کمکم کردند بر افسردگی‌ام غلبه کنم. داستان‌های شخصی‌شان را بازگو کردند و عشق، محبت و پذیرشی به من عرضه کردند که نه مادرم نه جامعه به من نداده بودند. با این عشق و پذیرش تمام‌عیار تشویقم کردند در مسیر معنویت قدم بگذارم.

گروهم کمکم کرد بفهمم که دچار وسواس شده‌ام و در رابطه‌ی ایده‌آلی قرار ندارم. شغلم را عوض کردم تا پاکی جنسی‌ام را حفظ کنم. در نهایت، توانستم آن واکنش شهوانی را که خیلی سال درگیرش بودم کنار بگذارم. وقتی به خاطر افسارگسیختگی این وسواسم، عذاب می‌کشم، آگاهانه هر بار این مشکل را به خدا می‌سپارم تا از شر آن عذاب خلاص شوم. همه‌ی آن سال‌ها کوشیدم احساس پوچی و تنهایی را با سکس پر کنم. اما آن نوع احساس پوچی که الان دارم را نمی‌توان با سکس یا حتی با پیوند عاطفی برطرف کرد. این احساس پوچی معنویست و فقط با آگاهی و تمرین معنویت می‌شود برطرفش کرد. فعالیت‌های معنوی عبارت است از: شرکت در جلساتی که انجمن‌های دینی برگزار می‌کنند، شرکت در جلسات دوازده قدم، مراقبه در مکانی ساکت، قدم زدن در طبیعت، ورزش بیرون از منزل، تماس تلفنی با اعضای گروه، گوش کردن به موسیقی و نوشتن در دفترچه خاطراتم.

مدیر ارشد و وکیل شرکتی با چند هزار کارمند هستم. مجردم و با یکی از دوستانم هم‌خانه شده‌ام. مشارکت فعالی در انجمن مذهبی‌مان دارم. احساساتم نسبت به گذشته عمیق‌تر شده است و کمتر احساس ترس می‌کنم. هنوز می‌ترسم صدمه ببینم، اما بهتر می‌توانم آن احساس آسیب را تجربه کنم. خدا را شاکرم که راحت‌تر می‌توانم بخندم و در صورت نیاز، به دیگران کمک کنم. این دو سال اخیر بیش از هر زمان دیگری در زندگی‌ام احساس می‌کنم صدمه دیده‌ام. اما احساس گناه و شرم ندارم و کنترل بیشتری بر ترک اعتیادم دارم.

بزرگترین درسی که از انجمن یاد گرفته‌ام شفقت است. قبل از اینکه درس‌هایی که انجمن به من می‌آموخت را فرا بگیرم، با خودم می‌گفتم اعتیادم نمی‌گذارد درد و رنج عمیق یا شادی عمیق را احساس کنم. در مواقعی که از سر وسواس واکنش شهوانی انجام نمی‌دهم، به غم درونم واقفم و یاد گرفته‌ام چطور با آن سرکنم. بنابراین، الان می‌توانم تشخیص دهم چه موقع انسان دیگری دارد غم و درد را احساس می‌کند. بخشی از من می‌داند چطور با آن شخص کمک کند. جوهره‌ی قدم دوازدهم همین درک متقابل و کمک کردن به همدیگر و کلید شفا در این دنیای متلاطم است.

44. سختگیری از روی خیرخواهی

هرگز دلم نمی‌خواست معتاد شوم. وقتی در دوران نوجوانی از شکاف در هیزی همسر برادرم را می‌کردم و وقتی خرید مجلات پورن و خودارضایی را شروع کردم، تجربه‌ی خیلی باحال و مهیجی بود. آن احساسات هم به خودی خود لذت‌بخش بودند و هم حال روحی‌ام را خوب می‌کردند، چون موجب می‌شدند وقتی اوضاع در مدرسه، در خانه یا با دوستانم بهم می‌ریخت، حال و هوایم مساعد شود. مهمتر از همه، آن رفتارها، آن حس کلی که تصور می‌کردم چیزی در زندگی‌ام مفقود است را از بین می‌برد. مثلاً، حس می‌کردم امنیت ندارم، حس می‌کردم بی‌ارزشم و از درون پوچم. زندگی از بیخ و بن تحمل‌ناپذیر، تیره و تار و کسل‌کننده بود. فقط این را بگویم که حال خوشی نداشتم. نیاز داشتم به‌نوعی از این حال بد رها شوم، آن خلاء و پوچی را برطرف کنم. سکس ظاهراً جبران تمام این خلاءها بود، حداقل موقتاً.

منطقی به نظر می‌رسید که هر چه بیشتر خودم را غرق در سکس کنم، آن آرامش موقتی را بیشتر تجربه کنم و در نهایت به آرامش همیشگی تبدیل شود. به ذهنم خطور نکرد که دارم دچار رفتار وسواسی می‌شوم و انگار برده‌ی سکس شده‌ام. بنابراین، سکس رفته‌رفته به یک الزام در زندگی‌ام تبدیل شد. چیزی بود که باید هر روز تجربه‌اش می‌کردم و در نهایت تعداد دفعاتش را بیشتر کردم. با این حال، اطرافیان پیام‌های دیگری در مورد سکس به من انتقال می‌دادند. مثلاً، والدینم اصلاً چیزی در مورد سکس به زبان نمی‌آوردند. این رفتارشان یعنی سکس در بهترین حالت چیز نیست که نباید در موردش حرف زد و در بدترین حالت موجب درد و رنج می‌شود. اگر خودم حرفی از سکس نمی‌زدم، کسی به آن اشاره‌ای نمی‌کرد. برداشتم این بود که یا سکس موضوع مسخره و بی‌اهمیتیست یا انقدر مهم است که باید مخفی نگاه داشته شود، پس یعنی چیز بدیست.

اما خودم بی‌شک سکس را بسیار مهم می‌دیدم. این واقعیت که اهمیت سکس در زندگی‌ام روز به روز بیشتر می‌شد ثابت می‌کرد که حتماً سکس چیز بدیست و نباید در مورد اهمیتش با کسی حرف بزنم. با توجه به اینکه اطلاعات کافی در مورد سکس نداشتم، سکس را با فعالیت‌های مربوط به دستشویی رفتن (موضوع دیگری که تابو بود) یکی می‌دیدم، چون موجب می‌شد از حس وسواسی که نسبت به آن داشتم منزجر شوم. همچنین، این واقعیت مزید بر علت بود که دائماً مجلات پورن پدرم را در جعبه‌ها و کشوهایی پیدا می‌کردم که قرار نبود پیدایشان کنم. این مجلات تنها منبع اطلاعات جنسی‌ام بود که راحت به آن دسترسی داشتم. مخفی بودن این مجلات به من نشان می‌داد که سکس چیز نیست که نباید

حتی از آن مطلع باشم، چه رسد به اینکه بخواهم انجامش دهم. تمام اینها موجب شد حس شورش و استقلال در من به عنوان یک نوجوان رشد کند و سکس را جذاب تر ببینم (در نتیجه وسواسم نسبت به سکس بیشتر شود). همچنین، آن احساس هیجان غیرقانونی که پورنوگرافی به واکنش شهوانی ام می افزود موجب می شد بیشتر احساس گناه و شرم کنم. رفته رفته واکنش شهوانی ام احساساتی را ایجاد می کرد که سعی می کردم سرکوبشان کنم. داشتم تلاش می کردم از درد و رنج اجتناب کنم، اما در واقع داشتم برای خودم رنج آفرینی می کردم. با گذر زمان و پیشروی اعتیادم، این درد و رنج بیشتر در وجودم ریشه می دواند. در چرخه بی پایان و تحقیرآمیزی از رفتارهای خودتخریبی گیر افتاده بودم و عاقبت حس استیصال به احساس شرم و گناهم اضافه شد. از آنجاکه درد و لذت ارتباط تنگاتنگی با هم دارند، احساسات منفی به اندازهی سرخوشی که پیش از آن تجربه می کردم، لازم بود. من نه فظ به سکس بلکه به درد هم وابسته بودم - سکسی همراه با رنج و تحقیر.

با آنکه اولش نمی خواستم به خودم اعتراف کنم، خیلی زود فهمیدم که با اطرافیانم فرق دارم، چون دوستان نوجوانم از تماشای فیلم های سکسی در آخر هفته ها دست کشیدند، اما من همچنان این فیلم ها را تماشا می کردم؛ چون هر شبانه صبح، در فروشگاه مجلات دست دوم به سر می بردم و کل پول توجیبی ام را صرف تعویض مجلات قدیمی با مجلات جدید پورن می کردم و هر بار شش یا هفت تا مجله می خریدم؛ چون کل روز را داشتم جلوی تلویزیون خودارضایی می کردم، مهم نبود برنامه سکسی باشد یا خیر. پس معلوم بود یک جای کار من ایراد دارد. حس می کردم کاری که دارم انجام می دهم عادی نیست، اما کار دیگری نبود که انجام دهم، مگر اینکه با یک زن واقعی سکس می کردم. سکس با زنان دلمشغولی همیشگی ام شده بود. اما زنان مرا تا سر حد مرگ می ترساندند. از زنان بت ساخته بودم و آنها را روی بلندی قرار داده بودم. گاهی فرشته و گاهی فاحشه به نظرم می رسیدند. به ندرت پیش می آمد زنان را انسان های واقعی با هویت و تمایلات جنسی خاصشان بشناسم. زنان واقعی می توانستند پاسخ منفی بدهند و به انسان صدمه بزنند. اما زنانی که در خیال پردازی هایم بودند قدرت چنین کاری را نداشتند.

چون می خواستم ناراحتی ام را در مورد دلمشغولی و وسواسم پنهان کنم، توجیه می کردم که سکس دغدغه ی فکری همه است و همه مثل من دلشان زندگی با هیجان جنسی مداوم می خواهد. با خودم می گفتم دیگران به قدری احمق یا سردرگم هستند که متوجه نمی شوند دلشان این هیجان جنسی را می خواهد. همچنین، معتقد بودم که وجودم پر از شهوت است و خودارضایی کردن خیلی بهتر از این است که از زنان بخواهم نیازهای جنسی ام را برآورده کنند. برداشتم این بود که به نوعی

مسئولیت‌پذیر و باتقوا هستم. اما اعتیادم که رفته‌رفته پیشروی کرد، خیلی دلم می‌خواست این نگرش را از بین ببرم. طرزفکرم را تغییر دادم و به این باور رسیدم که دلم می‌خواهد با زنان زیادی سکس کنم و خودارضایی فقط گویای بزدلی‌ام است. اعتیادم به حدی بود که می‌گفتم هیچ حد و مرزی، اخلاقی یا فیزیکی، آنقدر مقدس یا باارزش نیست که مانع رسیدنم به زندگی جنسی بهتر و باحالت‌تر شود.

درواقع، حتی وقتی بالاخره برقراری روابط جنسی متعدد را شروع کردم، نمی‌توانستم مستقیماً از کسی تقاضای سکس کنم، هم چون می‌ترسیدم و هم چون در فاز انکار قرار داشتم. قبل از اینکه بتوانم به زنی نزدیک شوم، باید خودم را متقاعد می‌کردم که انگیزه‌هایم پاک است. باید به این باور می‌رسیدم که واقعا دلم می‌خواهد زن مدنظر را اول «به‌عنوان یک انسان» بشناسم و سکس در درجه‌ی دوم اهمیت قرار دارد. نمی‌توانستم این واقعیت را بپذیرم که از آن دست مردانی هستم که فقط دلشان می‌خواهد یک شب را با یک زن سپری کنند و بعدم دنبال کارشان بروند، با آنکه درونم به مردانی که می‌توانستند با یک زن بمانند حسادت می‌کردم و تحسینشان می‌کردم. با زنی دوست شدم. به او نشان دادم به او علاقه‌مندم. با ایما و اشاره نشان می‌دادم دلم رابطه می‌خواهد و تمام سیگنال‌های خارجی شخصی که عمدتاً به ارتباط صمیمانه نه سکس همینطوری علاقه‌مند است را بروز می‌دادم. اما درعین‌حال سعی می‌کردم جذابیت لازم را برای اغوا کردنش و رابطه‌ی جنسی با او داشته باشم. با پیشروی بیماری‌ام، میل‌م برای هدف گرفتن زنانی که به این نوع رفتار پاسخ مثبت می‌دادند، بیشتر شد. با آنکه تعداد انگشت‌شماری از این رویارویی‌های جنسی صرفاً سکس یک‌شبه بودند (حتی بعد از این پیشامدها نمی‌توانستم اعتراف کنم که خودم هم فقط انگیزه‌ی جنسی داشته‌ام)، بیشترشان را با هدف سوءاستفاده‌ی جنسی انجام می‌دادم.

در این بین، واکنش‌های شهوانی‌ام که همراه با نظربارگی بود اصلاً کاهش نیافته بود. از سینماهایی که فیلم‌های سکسی نشان می‌دادند بازدید می‌کردم و تا جایی که پولم می‌رسید، فیلم پورن می‌خریدم. همچنین، سعی می‌کردم پارتنرها را در خیال پردازی‌هایم با فیلم‌های پورن مشارکت دهم. در هر صورت، ولع نسبت به سکس همراه با نظربارگی افزایش یافت. حتی وقتی هیچ فعالیت جنسی صورت نمی‌گرفت، همیشه درونم نوعی میل به تماس جنسی داشتم. این میل محرک من شده بود و مرا به این سو و آن سو می‌برد. مانند میل به بقاء، میل به واکنش شهوانی عکس‌العمل غیرارادی شده بود. رفته‌رفته، میل به واکنش شهوانی از میل به بقاء سبقت گرفت و موقعیت‌های خطرناکی را بوجود آورد. چشم‌چرانی‌هایم در حین رانندگی و دلمشغولی دائمی‌ام موجب شد تصادف کنم. مثلاً، با ماشین به جدول برخورد می‌کردم یا حتی ماشینم به

ماشین دیگری برخورد می‌کرد. این دلمشغولی همیشه وجود داشت - حتی قبل از اینکه شخصی را لمس کنم، فیلم سکسی تماشا کنم، مجله‌ی پورن خریداری کنم. همیشه فکر می‌کردم درگیر افکار و خیال پردازی های جنسی بود. با این حال، هیچ وقت در خیال پردازی هایم به درد، یاس، احساس گناه و شرم، که تبعات حتمی واکنش های شهوانی ام بودند، توجه نداشتم. بآنکه فهمیده بودم رفتارم وسواس گونه است، تصور می‌کردم بالاخره می‌توانم کنترلش کنم. اما وقتی عواقبش را دیدم، وقتی مشکلات ملازم آن (که در لحظه‌ی واکنش شهوانی در سرخوشی جنسی محو می‌شد) ناگهان پدیدار شد، متوجه شدم که رفتار وسواس گونه‌ام اتفاق ناخوشایند دیگری در زندگی افسارگسیخته و ظاهراً پایان ناپذیرم است. ناتوانی ام در کنترل اوضاع حتی به لحظاتی که حس می‌کردم از خودم راضی ام و حالم خوب است، گسترش یافت. همیشه تصور می‌کردم می‌توانم به نوعی این احساسات را از طریق سکس بهبود دهم و حتی بهترشان کنم. اما واکنش شهوانی، که بی شک بعد از آن رخ می‌داد، هر احساس خوبی را از بین می‌برد. نیازم به واکنش شهوانی هرگونه حس ارزشمندی ام را تحت الشعاع قرار داده بود. با خودم می‌گفتم دیوانه شده‌ام و عجیب اینکه امیدوار بودم دیوانه باشم.

با این حال، پر واضح بود که دیوانه نیستم یا هنوز نشده بودم. در شغلم بی نقص بودم. می‌توانستم شغل پیدا کنم و آن را حفظ کنم. به خاطر توانایی هایم مرا می‌ستودند، مرا قابل اطمینان می‌دیدند، مورد اعتماد بودم و مسئولیت هایی به من محول می‌کردند که مانند هر شخص دیگری می‌توانستم از عهده شان برآیم. در رشد معنوی، خودبه سازی و علم پزشکی فعال بودم. محیط زیست، حقوق بشر و حیوانات از جمله دغدغه هایم بود. کسی بودم که دیگران نظرش را جویا می‌شدند و به نظرش احترام می‌گذاشتند. مردم عقلانیت، منطقی و هوشمند بودنم را تحسین می‌کردند. در رشته های ورزشی فعالیت داشتم و عملکرد خوبی هم داشتم. جهشی درس خوانده بودم. همه‌ی اینها نشان می‌داد فرد مثبت و سالمی هستم. با وجود همه‌ی این موهبت هایی که خداوند به من ارزانی داشته بود، هنوز واکنش شهوانی انجام می‌دادم.

این خصیصه ها اصلاً مایه‌ی غرور نبودند و واقعاً درد و رنجم را دوچندان کرده بودند، چون شخصیت اجتماعی و شخصیت درونی ام با هم جور نبودند. به عنوان یک معتاد جنسی احساس بی کفایتی، خودشیفتگی، اضطراب و افسارگسیختگی می‌کردم. این شکاف بین دو شخصیت و افزایش نیازم به واکنش شهوانی طوری شده بود که با خودم می‌گفتم بعد اعتیادآورم خود «واقعی» من است. هر رفتار دیگری داشتم حيله بود، ابزاری بود که با آن می‌توانستم مردم را فریب دهم مرا دوست بدارند، همراهی ام کنند و به من توجه نشان دهند تا من زندگی «واقعی» را در خلوت داشته باشم.

درمان را شروع کردم. معتقد بودم فقط اگر می‌شد بفهمم چه اتفاقی در کودکی‌ام افتاده و مرا دچار وسواس جنسی کرده است، می‌توانم عاقبت این رفتارهای وسواسی را کنترل کنم. معتقد بودم اگر گذشته‌ام را خوب کند و کاو کنم، اتفاقی که موجب چنین رفتاری شده است را کشف خواهم کرد، وسواس جنسی‌ام از بین خواهد رفت و نرمال خواهم شد. اما با هر کشف جدیدم در مورد اوضاع و احوال تربیتی‌ام در کودکی و هیجانی که به دنبالش احساس می‌کردم، به این نتیجه می‌رسیدم که بالاخره فهمیده‌ام چرا وسواس جنسی دارم. اما وقتی می‌دیدم بعد از هر کشف هیچ تحول جادویی رخ نمی‌دهد و واکنش شهوانی‌ام بی‌وقفه ادامه دارد، ناامید می‌شدم. همچنین، معتقد بودم اوضاع و احوال مرا به این روز انداخته است و اگر فقط می‌شد عوامل تاثیرگذار پیرامونم را کنترل کنم، تغییر خواهم کرد. با خودم می‌گفتم معلوم است وقتی این همه تبلیغات جنسی، این همه تصاویر سکسی روی پوسترها، تلویزیون، مجلات و روزنامه‌ها باشد، «بی‌شک افسارگسیخته می‌شوم». تصور می‌کردم اگر از شهر دور شوم و به طبیعت برگردم، وسواس جنسی‌ام تمام خواهد شد. اما وقتی وارد طبیعت شدم، متوجه شدم هنوز هم افکارهای جنسی دارم. دلم می‌خواست به شهر برگردم، جلوی تلویزیونم بنشینم یا در فروشگاه محصولات جنسی باشم.

تغییرات در سایر زمینه‌های سبک زندگی‌ام هیچ تاثیری نداشت. با خودم می‌گفتم «اگر فقط شغل داشتم...»، «اگر فقط شغل مورد علاقه‌ام را داشتم...»، «اگر فقط بیکار بودم...»، «اگر فقط پول داشتم...»، «اگر فقط با مردم زندگی می‌کردم...»، «اگر فقط می‌شد کاملاً تنها باشم...»، «اگر فقط آپارتمان دیگری داشتم...»، «اگر فقط هیچ زنی وجود نداشت...». تمام تغییرات در اوضاع و احوال بیرونی‌ام فقط تاثیر موقتی داشت. گاهی پارتنرهایم را مقصر واکنش شهوانی‌ام می‌دیدم. مثلاً، می‌گفتم این پارتنرم جذابیت کافی ندارد، دیگری هیجان کافی ندارد، آن یکی دیگر بادرایت نیست، آن یکی‌شان به اندازه‌ی کافی سکسی نیست و آن یکی را به اندازه‌ی کافی دوست ندارم. تصور می‌کردم اگر بتوانم پارتنر کاملی بیابم، رفتار جنسی‌ام درست خواهد شد. اما با هر زنی که رابطه برقرار می‌کردم، حتی زنانی که آرزوی بودن با آنها را داشتم، واکنش شهوانی‌ام تغییر نمی‌کرد.

همچنین، معتقد بودم اگر بتوانم از چیزها یا افرادی که از طریق آنها واکنش شهوانی می‌کنم، فاصله بگیرم، می‌توانم واکنش شهوانی‌ام را کنار بگذارم. بنابراین، تلویزیونم را دور انداختم، اما به خودم آمدم و دیدم وقتی اطرافیان خانه‌شان نیستند، به بهانه‌های مختلف از تلویزیون‌شان استفاده می‌کنم. پرده‌ها را بستم تا نتوانم از پنجره خیابان را دید بزنم. اما به خودم آمدم و دیدم دارم در خیابان‌ها قدم می‌زنم و دنبال پنجره‌هایی می‌گردم که پرده‌های نیمه‌باز دارند و شاید یک درصد

احتمالش باشد افراد را در حال تعویض لباس یا در حال سکس ببینم. داشتم خودم را متقاعد می‌کردم که اینها حاکی از بهبود رفتار وسواسی‌ام است. اما فقط هیجانات تازه‌ی معتادی بود که ولع لذت جنسی جدید، هیجان‌انگیز و پرریسک‌تری را داشت. به‌همین ترتیب، از کلکسیون مجلات پورنم خلاص شدم (چند بار)، اما به خودم آمدم و دیدم دارم مجلاتی را می‌خرم که در آنها مردم شماره تماسشان را برای سکس قرار می‌دهند. مجدداً، احساس می‌کردم پیشرفت کرده‌ام، چون حداقل فانتزی سکس به‌صورت ناشناس را کنار می‌گذاشتم و به دنبال سکس واقعی بودم.

شروع به معامله با خودم کردم. تصور می‌کردم اگر نتوانم رفتار اعتیادآورم را کلاً حذف کنم، حداقلش می‌توانم آن را کنترل یا مدیریت کنم. حد و مرزهای رفتاری در ارتباط با زنان ایجاد کردم، اما نمی‌توانستم در برابر هر قدم بعدی مقاومت کنم، حد و مرزهایم را گسترش دادم تا بالاخره متوجه شدم حد و مرزم خیلی مسخره شده است. حد و مرز اصلی‌ام را فراموش کرده بودم، اما بعد از آن خاطره‌اش به سراغم می‌آمد و دوباره به خاطر اینکه نتوانستم خودم را کنترل کنم، از خودم بیزار می‌شدم. همین قضیه در مورد کرایه‌ی ویدیوهای پورن یا خرید مجلات پورن صدق می‌کرد. با خودم توافق می‌کردم که فقط یک ویدیو یا مجله بگیرم. وقتی وارد مغازه می‌شدم، تصور می‌کردم می‌توانم به این قولی که به خودم داده‌ام عمل کنم، اما دست آخر می‌دیدم که بی‌فایده است. حتی وقتی ویدیوها یا مجلات را به خانه می‌آوردم، معامله با خودم ادامه داشت. با خودم می‌گفتم این مجلات را در حد اعتدال استفاده خواهیم کرد. اما به خودم می‌آمدم و می‌دیدم ساعت‌ها به آنها زل زده‌ام. البته این پایان ماجرا نبود. مدتی بعد، دوباره از همان فروشگاه سر در می‌آوردم و دوباره روز از نو روزی از نو. باز هم تصور می‌کردم این بار دیگر بار آخر است.

با وجود تمام تلاشم در کنترل اعتیادم، سیر پیشروی اعتیاد جنسی‌ام کند نشد و رفته‌رفته خط قرمزهایم را هم کنار گذاشتم. کارهایی که با خودم عهد کرده بودم دیگر انجامشان ندهم دوباره عادت‌م شدند. رفته‌رفته از اعتمادی که به‌عنوان معلم به من پیدا کرده بودند سوءاستفاده کردم و با استفاده از این موقعیت شرکای جنسی احتمالی‌ام را پیدا می‌کردم. همیشه به خودم می‌بالیدم که توانسته‌ام زندگی جنسی پنهانی‌ام را مدیریت کنم و نگذاشته‌ام بر کسی جز شرکای جنسی‌ام، که بالغ بودند و به همه چیز واقف بودند، تاثیر گذارد. اما یک روز فرزند 10 ساله‌ی دوست دخترم را در معرض خطر قرار دادم. داشتم جلوی تلویزیون در همان اتاقی که این کودک دراز کشیده بود و ظاهراً خواب بود، خودارضایی می‌کردم. یک بار دیگر، پارتنرم به خاطر ویدیوی پورنی که در دستگاه وی‌سی‌آر گذاشته بودم و یادم رفته بود برش دارم، با من دعوا کرد، چون ممکن بود فرزند خردسالش ناخواسته دستگاه را روشن می‌کرد. هم خیلی وحشت کردم و هم خیلی تعجب کردم،

چون مطمئن بودم ویدیو را بیرون آورده‌ام و آن را با ویدیوی فیلم کارتون‌ی جابه‌جا کرده‌ام. اما از قرار معلوم این دو ویدیو را اشتباه گرفته بودم و ویدیوی پورنم را داخل دستگاه قرار داده بودم. خوشبختانه، به دلایلی فرزندش تصمیم گرفته بود آن روز سراغ دستگاه ویدیو نیاید، چون معمولاً بعد از اینکه از مدرسه به خانه می‌آمد فوراً به سراغ دستگاه وی‌سی‌آر می‌رفت. چنین اتفاقاتی به من فهماند که آن زندگی مخفی که تصور می‌کنم کاملاً تحت کنترل دارم دارد افسارگسیخته می‌شود و زندگی افرادی که خیلی برایم اهمیت دارند را به خطر می‌اندازد. بالاخره، اعتراف کردم که در کنترل این زندگی پنهانی شکست خورده‌ام و پذیرفتم که مثل یک انسان الکلی، افسارگسیخته شده‌ام.

بالاخره، اگر می‌خواستم دیوانه نشوم، دست به خودکشی نزّم یا به زندان بروم، باید می‌پذیرفتم که در کنترل اعتیاد جنسی‌ام ناتوانم. اعتراف به ضعفم خیلی ترسناک بود، چون اگر قرار بود اعتراف کنم بر رفتارم کنترلی ندارم، پس قدرت اعتراف کردن از کجا می‌آمد؟ از آنجا که این سکس‌خوار و خفیف‌کننده مدت خیلی طولانی خدای من شده بود، به حدی که به هر نیروی معنوی دیگری بی‌اعتقاد شدم و خودم را از افرادی که با سبک زندگی اعتیادآورم همخوانی نداشتند، جدا کردم، تنها چشم‌اندازی که واقعاً برایم مانده بود پوچی بود. چه کسی یا چه چیزی می‌توانست به من کمک کند؟ آیا می‌توانستم از کسی کمک بگیرم؟ اصلاً نمی‌دانستم افراد دیگری هم مثل من وجود دارند. قبل از اینکه بدانم معتادان جنسی دیگری هم هستند یا اینکه برنامه‌ی دوازده قدمی وجود دارد که در آن می‌توانم با افرادی که گذشته‌ای مثل من داشته‌اند، ملاقات کنم، خودم را یک معتاد جنسی نامیدم. اما فقط وقتی به ناتوانی‌ام اعتراف کردم و خودم را معتاد جنسی نامیدم، از تمام این چیزها مطلع شدم. مانند دعایی که خداوند به وقتش، نه خیلی زود، نه خیلی دیر، جوابش را می‌دهد.

با اعتراف به ناتوانی‌ام، پذیرای کمک شدم و سپس دیگران به کمکم آمدند. پذیرش ناتوانی‌ام سرآغاز رهایی‌ام از دام اعتیاد بود: رهایی از جنونی که همه‌ی دروغ‌ها، فریب‌ها، اسرار شرم‌آور، انرژی هدررفته و روابط آزارگر به ارمغان آورده بود. وقتی شروع به شرکت در جلسات کردم و تحت درمان قرار گرفتم، با افراد دیگری مثل خودم آشنا شدم که می‌توانستند کمکم کنند از شر این اعتیاد لعنتی خلاص شوم. بالاخره توانستم در مورد زندگی دوگانه‌ای که داشتم، صحبت کنم و به جای اینکه حس طردشدگی و سرزنش به من بدهند، مرا پذیرفتند و درکم کردند. هویت، بهبودی و امید پیدا کردم. اما از اعضای انجمن همدردی ندیدم. همدردی فقط می‌تواند همه چیز را ماست‌مالی کند و دست آخر فقط زمینه‌ساز واکنش شهوانی‌ام شود. اعضای برنامه در عین حال که مرا پذیرفتند و درکم کردند، صداقت به خرج دادند و سختگیری از روی خیرخواهی انجام دادند تا دیگر فرصت آزار دیگران و خودم را نداشته باشم. آن سختگیری از روی خیرخواهی‌شان کمکم

کرد سختگیری مشفقانه‌ای نسبت به خودم داشته باشم. سخت‌گیری مشفقانه‌ی خودم نسبت به خودم می‌توانست محرکات اعتیادآور و توجیهات و تفکر خودمحور را از بین ببرد. همچنین، سختگیری از روی خیرخواهی آنها مرا با خویشتن عمیق‌ترم پیوند داد که مملو از عشق، احترام و شفقت نسبت به خودم و اطرافیانم بود.

می‌توانم دوباره انسان دلسوز و مهربانی باشم. می‌توانم خودم را جمع و جور کنم و برنامه‌ی پاکی جنسی را با حمایتی که دیگران در دوران سخت ترک اعتیاد جنسی از من می‌کنند، ادامه دهم. با آگاهی که این برنامه به ارمغان آورده است، می‌توانم رفتار و افکار جنسی سالم و غیرسالم را از هم تشخیص دهم. شاید بشود آن زندگی که همیشه واقعا آرزویم بود را داشته باشم: زندگی جنسی سالم، هیجان‌انگیز، رضایت‌بخش و عاشقانه با خودم و با شخص دیگری. به محض اینکه به ناتوانی‌ام اعتراف کردم، انکار از دنیایی که در آن اشیاء را جایگزین افراد کرده بودم وارد دنیایی شدم که در آن هم افراد و هم اشیاء حضور داشتند و توانایی تمییز این دو دنیا را پیدا کردم. الان که سکس دیگر خدای من نیست، می‌فهمم که چه چیز مزخرفی را خدای خودم کرده بودم. معجزه‌وار، برای اولین بار، به جای یاس و ناامیدی، بارقه‌ی امیدی در زندگی‌ام پیدا شد.

45. رویاها احیا شدند

خرمهره‌های بومی آمریکا شگفت‌انگیز بودند. باور اینکه این مهره‌ها 150 سال پیش وجود داشته‌اند و الان ما داشتیم بعد از این همه سال آنها را از خاک بیرون می‌آوردیم، سخت بود. من و خواهرانم با مرد مسنی که دلش می‌خواست ما را به مکان‌های دورافتاده ببرد، در بیابان بودیم. بزرگترین خواهرم 6 سال و کوچکترین خواهرم 2 سال داشتند.

آن سفر اول بی‌ضرر به نظر می‌رسید. اما سفر بعدی کاملاً جور دیگری به نظر می‌رسید. حتی با اینکه چهار سالم بود، می‌دانستم کاری که می‌کنیم درست نیست.

وقتی به خانه رسیدیم و داشتیم آماده می‌شدیم بخوابیم، مادرم از من خواست آن مرد را ببوسم و به او شب بخیر بگویم. حالم را بد کرد. قبل از اینکه همسر آن مرد به مادرم هشدار دهد نباید با ما تنها باشد، یک بار دیگر به گردش بیرون شهر رفته بودیم. تنها دو سفر رفتیم ولی حتی دوتا هم خیلی زیاد بود!

چند بار دیگر اتفاقات این چینی در نوجوانی‌ام رخ داد. یکی از آن اتفاقات با یکی از دوستان خانوادگی‌مان بود. یکی دیگر با عمویم بود. جزئیات آن اتفاقات در خاطرم نمانده است.

پدرم مرد خیلی عصبانی بود که اسرار تاریک خودش را داشت. خیلی از پدرم می‌ترسیدم و هرگز حتی یک بار به ذهنم خطور نکرد آن کارهای بدی که انجام می‌دادم را به او بگویم.

مدت کوتاهی بعد از اتفاقاتی که در بالا گفتم، داشتم با پسر همسایه «یواشکی نگاه کن» را بازی می‌کردم. هر دوی‌مان 5 ساله بودیم. مادرم به من گفت «دخترهای خوب لباس زیرشان را پایین نمی‌آورند». این پیام قطعاً به من می‌گفت که دختر خوبی نیستم.

شانزده سالم که بود، یکی از دوستانم به من گفت که آنهایی که خودارضایی می‌کنند، منحرفند. با خودم گفتم خوب، من هم خودارضایی و هم خیال پردازی می‌کنم، پس حتماً منحرفم.

تمایلات جنسی‌ام مخفیانه‌تر و پنهانی‌تر شد و از بقیه‌ی وجودم جدا شد. وجهه‌ی ظاهری‌ام یک زن جوان با اعتقاد، بیگناه و با خلوص را نشان می‌داد که در خانواده‌ی عمیقاً مسیحی بزرگ شده بود.

آن بخش از من که مردم نمی‌دیدند به‌طور وسواس‌گونه‌ای تشنه‌ی سکس بود و ساعت‌های زیادی را صرف خیال‌پردازی در مورد سکس و رویارویی جنسی می‌کرد. هر چه تعداد دفعات خیال‌پردازی‌ام بیشتر می‌شد، احساس شرم و گناه عمیق‌تر می‌شد و این دو بخش از جنبه‌ی شخصیتی‌ام بیشتر از هم جدا می‌شدند.

پیدا کردن مجلات پورن در خانه‌ی دیگران به وسواسم بیشتر دامن می‌زد. مجلات را تماشا می‌کردم و خودارضایی می‌کردم. به‌قدری احساس شرم سمی و عمیقی داشتم که کاملاً وجود این بخش از خودم را نادیده می‌گرفتم.

چند دوست پسری هم که داشتم مردان مشکل‌دار با صدمات روحی عمیق بودند. به‌ندرت افرادی بودند که بشود به خانه آورد تا با خانواده‌ام آشنا شوند. در واقع، هرگز دلم نمی‌خواست کسی بداند با آنها دمخور هستم.

بیست و دو سالم که بود، با فردی که اعتیاد به الکل داشت رابطه برقرار کردم. ابتدا، خیلی از این بابت ناراحت بودم، اما این احساس را نادیده گرفتم. صاحب دو دختر شدیم و بعد از رابطه‌ی 5 ساله، با واکنش شهوانی با مرد دیگری به این رابطه خاتمه دادم.

ثمره‌ی بیش از هشت سال واکنش شهوانی‌ام، بی‌بندوباری زیاد، شش بار سقط جنین، تجارب جنسی شدیداً آسیب‌زا و بیماری‌های مقاربتی بود. مدتی با زنان رابطه برقرار می‌کردم و خودم را از نظر جنسی آزاد می‌دیدم. این دروغ و خودفریبدهی موجب شد خودم را بیشتر تحقیر کنم.

مردم به من می‌گفتند با وجود همه‌ی اینها، هنوز مادر خوبی‌ام. به نظر خودم هم مادامی‌که درگیر رابطه‌ی عاشقانه نبودم، مادر خوبی بودم. متأسفانه، مرتباً و شدیداً واکنش شهوانی داشتم. هنوزم عمیقاً از وضعیتی که برای فرزندانم بوجود آوردم، ناراحتم.

واقعا اینکه الان زنده‌ام معجزه است. در اوج واکنش شهوانی‌ام، با مردی سکس کردم که به ایدز پیشرفته مبتلا بود. این یعنی الان قاچاقی زنده هستم و من به خداوند بدهکارم.

تقریباً بیست و دو سال پیش، با مرد واقعا خوبی آشنا شدم و ازدواج کردم. صاحب پسری شده‌ایم و وقتی دخترانم 8 و 10 ساله بودند، آنها را به فرزندخواندگی قبول کرد. در سال اول ازدواجم، وارد برنامه‌ی دوازده قدم شدم. ای کاش می‌شد بگویم بعد از آن با خوشی زندگی کردیم. در ده سالی که با هم زن و شوهر بودیم، هر وقت تصور می‌کردم نیازهایم را برطرف نمی‌کند با مردان دیگر واکنش شهوانی انجام می‌دادم. به‌قدری از فریب دادن همسرم خسته شده بودم که از او

خواستم از هم جدا شویم و بعد طلاق گرفتیم. در آن زمان، درد و رنج افتادن دنبال مردانی که دردسترس نبودند و آویزان شدن به آنها تحمل‌ناپذیر شد.

عضو انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شدم و ترک اعتیاد و بهبودیم اولویت اولم شد. یک راهنما گرفتم، با استیصال دوازده قدم را انجام دادم و هر روز در یک جلسه شرکت می‌کردم. ایجاد ترازنامه‌ی کاملی از سکس بخشی از کارم شد. به لطف خدای بزرگ، قبل از اینکه به انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) راه پیدا کنم، یک سال پاک‌ی جنسی را تجربه کردم. داشتم به بلوغ می‌رسیدم، اما متوجه شدم که وقتی در مورد پیشینه‌ی جنسی‌ام حرف می‌زنم، مردم از ناراحتی به خودشان می‌پیچند و می‌دانستم که این رفتار عادی نیست. به جرات می‌توانم بگویم اگر افرادی را پیدا نکرده بودم که مرا درک کنند، نمی‌توانستم پاک‌ی جنسی‌ام را حفظ کنم.

همان موقع بود که دوستی جزوه‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را به من داد. داستان‌هایی مشابه داستان زندگی من در این جزوه نوشته شده بود. یک سال بعد از اینکه از رفتارهای جنسی ناسالم فاصله گرفتم، در اولین جلسه‌ام در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) شرکت کردم. هرگز به گذشته فکر نکرده‌ام.

گوش دادن به داستان زندگی افرادی که مثل خودم بودند عجب موهبتی بود! وقتی داشتم داستان‌های زندگی افرادی مثل خودم را می‌شنیدم، مسائل مختلفی مطرح می‌شد که دلم می‌خواست با آنها روبه‌رو شوم. از یکی از اعضای انجمن، که آنچه من می‌خواستم را داشت، خواستم راهنمایم شود. چون او مرد همجنس‌گرایی بود، از اینکه راهنمایم باشد احساس امنیت می‌کردم. مجدداً قدم‌ها را در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) انجام دادم. هر کاری را از من می‌خواستند، انجام می‌دادم. مثلاً، از من خواستند در جلسات متعددی شرکت کنم، رابطه‌ی نزدیکی با راهنمایم داشتم، دوازده قدم و دوازده سنت را انجام دهم و کارهای خدماتی بکنم (از جمله اینکه خودم راهنما بشوم).

ترک اعتیاد جنسی و بهبودیم قطعاً به معنای پیشرفت و نه رسیدن به کمال است. به لطف خدا، دیگر احساس نمی‌کنم به واکنش شهوانی نیاز دارم. خدا را شکر که راهنمایم به‌قدری به من احترام می‌گذارد که اگر مرتکب اشتباهاتی شوم سرزنش نمی‌کند. برخی از این اشتباهات خاص بوده‌اند، اما به بهبودیم کمک کرده‌اند و عمیقاً تعهدم را به رشد معنویتم دو چندان کرده‌اند.

بعد از اصلاحاتی که در قدم نهمم انجام داده‌ام، معجزه‌های واقعی رخ داده است. دوباره با مادر و خواهرانم ارتباط برقرار کرده‌ام و یک سری رازهای خانوادگی دردناک اما ضروری فاش شدند. بیش از سه سال است که من و همسر سابقم

دوباره با هم ازدواج کرده‌ایم. ترک اعتیاد جنسی و بهبودی را اولویت اصلی‌مان قرار داده‌ایم و او در انجمن مخصوص پارترهای معتادان جنسی شرکت می‌کند. همچنین، ما در جلسات مخصوص زوجها شرکت می‌کنیم و قدم‌ها را با هم در آن برنامه انجام می‌دهیم.

آوریل سال قبل، ششمین سال پاکی جنسی‌ام را در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) جشن گرفتیم. دخترانم هم می‌گویند واقعا عوض شده‌ام. وقتی می‌پرسم از چه نظر تغییر کرده‌ام، می‌گویند که در قبال رفتارم مسئولیت‌پذیر شده‌ام. ای کاهش همیشه در قبال رفتارهایم مسئولیت‌پذیر بودم، اما عمیقا خدا را شاکرم که الان مسئولیت‌پذیر هستم.

ترک اعتیاد جنسی و بهبودم چه چیزی به ارمغان آورده است؟ همه چیز. ترک اعتیاد بر تمام جنبه‌های زندگی‌ام تاثیر مثبتی داشته است. ترک اعتیاد و بهبودم تمام ابعاد شخصیتی‌ام را یکی کرده است، درحالی‌که قبلا هر بعد از بعد دیگر جدا بود. همه‌ی اینها به این دلیل است که تمام اسرارم را از تاریکی بیرون آورده‌ام و وارد روشنایی روحم کرده‌ام. ترک اعتیاد جنسی‌ام نه فقط خانواده‌ی اصلی‌ام، بلکه همسر و فرزندانم را دوباره گرد هم آورده است. بهبودیم عزت‌نفس و اعتماد دوباره‌ام را به اینکه می‌توانم روابط سالمی داشته باشم به من برگردانده است. مایلیم آن روابط را به طرق معناداری عمیق‌تر کنم.

شغلم نیز شکوفا شده است، چون وقتم آزاد است و می‌توانم آن را صرف تلاش‌های سازنده کنم. خلاقیتم هم دارد گسترش می‌یابد.

نوجوان که بودم، قطعا قصد نداشتم معتاد جنسی شوم. رویای عشق، آزادی و شادی داشتم. بیشتر واکنش‌های شهوانی‌ام به دلیل پیگیری غلط آن رویاها بود که متاسفانه به دلیل بیماری‌ام از من دورتر شد.

وقتی دلم خواست حقیقت دردناک را در مورد خودم و رفتارهایم بپذیرم، خداوند آزادم کرد و رویاهایم به من برگردانده شد... و همینطور رویاهای دیگر.

46. قدم‌هایی به سوی آزادی

نمی‌شود دقیق گفت اعتیاد جنسی‌ام از کی شروع شد. می‌دانم که در مدرسه‌ی ابتدایی ظاهراً بیش از سایر همسن و سالانم به سکس فکر می‌کردم. خیال پردازی‌های جنسی در مورد معلم کلاس سومم داشتم و کاملاً مجذوب برهنه‌نمایی شده بودم. من و برادرم مجلات پورن پدرم را پیدا کردیم و از او و پسرعموهایم یاد گرفتم چطور زنان را ابتدا در تصویر و سپس در واقعیت با اندام‌های جنسی‌شان مجسم کنم. این رفتارها در پسرهای نوجوان امری عادیست. اما می‌دانم که تاثیر قوی بر من داشت و موجب شد نگرش‌های جنسیتی پیدا کنم که الان هنوز در کشمکشم بر آنها غلبه کنم.

هیچ خاطره‌ای از تعرض جنسی ندارم و اصلاً نمی‌توانم بگویم به فلان «دلیل خاص» معتاد جنسی شدم. خوشبختانه، رهایی از دام اعتیاد جنسی در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) کاری به علت اعتیاد جنسی‌ام ندارد. فقط مهم است که بپذیرم یک معتاد جنسی هستم و امروز تمام تلاشم را صرف حفظ پاکی جنسی‌ام کنم.

اولین «واکنش شهوانی» که خاطرم هست مربوط به کلاس ششم است. یادم می‌آید زیر میز خودارضایی می‌کردم. می‌دانستم که اگر کسی در این وضعیت مچم را بگیرد واقعا مایه‌ی خجالت‌م خواهد بود، اما احساس می‌کردم باید چنین کاری بکنم. حالا، خودارضایی قطعاً در آن سن طبیعیست، اما انجامش در مکان عمومی و ریسک دستگیر شدن تجربه را بسیار مهیج می‌کرد و مرا به اوج نشئه‌گی می‌رساند.

مورد دیگر وقتی بود که پدرم مهمانی گرفته بود و من و برادرم به اتاق زیر شیروانی خزیدیم تا از طریق پنکه سقفی زنان را در حمام دید بزنیم - اولین باری بود که با نگاه اطفاء شهوت می‌کردم. قطعاً این را هم می‌توان به کنجکاوی دوران نوجوانی ربط داد، اما برای من تازه شروع ماجرا بود. بنابراین، از هر فرصتی استفاده می‌کردم تا یواشکی زنان برهنه را دید بزنم.

بزرگتر که شدم نه فقط هر روز خودارضایی می‌کردم، بلکه حیوانات را هم دستمالی می‌کردم. با خودم می‌گفتم من فقط یک پسر آمریکایی با نیاز جنسی زیاد هستم که سکس کافی ندارم، به همین دلیل دست به تمام این کارهای عجیب و غریب می‌زنم. استدلالم این بود «جامعه‌ی ما از نظر جنسی سرکوب شده است». اما حتی سال‌ها بعد، وقتی پارت‌نر پیدا کردم و زندگی جنسی بسیار فعالی با او داشتم، باز هم واکنش شهوانی می‌کردم - در واقع، حتی بیش از قبل. صبح یک ساعت زودتر از خانه بیرون می‌زدم تا بتوانم در محله پرسه بزنم و از پنجره‌ها داخل خانه‌ها را دید بزنم. «تصادفا» خودم را

با پوشیدن شورت‌های بسیار کوتاه حین دوچرخه‌سواری یا با درآوردن لباس و خودارضایی جلوی پنجره یا درب باز در معرض دیگران قرار می‌دادم.

به شهر بزرگی نقل‌مکان کردیم. آنجا اعتیاد جنسی‌ام واقعا اوج گرفت. این شهر به من امکان می‌داد به‌صورت ناشناس واکنش شهوانی داشته باشم، درحالی‌که در زادگاهم اینطور نبود. به خودم آمدم و دیدم دارم کنار بزرگراه، که قطارهای مملو از مسافر از آنجا رد می‌شدند، اندام جنسی‌ام را نمایش می‌دهم. تصادفاً اندام جنسی‌ام را به صدها زن، کودک و مرد نمایش می‌دادم. باز هم به خودم می‌گفتم این کارم به کسی صدمه نمی‌زند. توجیه همیشگی‌ام این بود که «اگر اینقدر از نظر جنسی سرکوب‌نشده بودند، این کارم اذیتشان نمی‌کرد».

همچنین، در این شهر پاساژ پورنوگرافی و کلوپ‌های رقص را کشف کردم. اینها خیلی اعتیادآور بودند. نامزدم مخالف رفت و آمد به این مکان‌ها بود، بنابراین مخفیانه به آنجا رفت و آمد می‌کردم. برای اینکه وقت آزاد داشته باشم و بتوانم به این مکان‌ها بروم، شروع به بهانه‌تراشی کردم و پول برایشان کنار می‌گذاشتم. زندگی جنسی مخفی‌ام روال روزمره‌ام شد. وقتی می‌خواستم به فروشگاه مواد غذایی بروم، در مسیر رفت یا برگشت حتماً باید واکنش شهوانی انجام می‌دادم. همسرم می‌پرسید چرا اینقدر طولش دادی و من بهانه‌های مسخره می‌آوردم یا فقط شانه بالا می‌انداختم. به توالت زنان در پردیس دانشگاه محلی می‌رفتم و در یکی از اتاقک‌ها می‌نشستم و منتظر می‌شدم زنی از اتاقک بغلی استفاده کند تا من همزمان خودارضایی کنم.

کارم به جایی رسیده بود که صبح یواشکی به حمام خوابگاه مختلط می‌رفتم تا زنانی که از زیر دوش بیرون می‌آمدند را دید بزنم. زنی که زیر دوش بود مرا دید و پا به فرار گذاشتم. او فریاد می‌زد و کمک می‌خواست. با خودم می‌گفتم الان است که چند نفر روی سرم بریزند و لت و پارم کنند. بنابراین، آنقدر دویدم که از نفس افتادم و دیگر نتوانستم بدوم. با خودم گفتم «واقعا دیوانگیست! داری چه کار می‌کنی؟». قسم خوردم این آخرین بار خواهد بود. اما یک هفته بعد، دوباره سعی کردم وارد همان خوابگاه شوم. اما خدا را شکر دیدم که درش قفل است.

صرف‌نظر از تبعاتش به واکنش شهوانی ادامه دادم. می‌دانستم لو رفتنم مساوی با تحقیر، دستگیری، ضرب و شتم یا پایان زندگی زناشویی‌ام است، اما باز هم از این کار دست نکشیدم. اغلب، بلافاصله بعد از واکنش شهوانی، احساس وحشتناکی به من دست می‌داد، حالت تهوع می‌گرفتم و با خودم می‌گفتم «هرگز دوباره دست به چنین کاری نخواهم زد!». دوباره فردا که می‌شد روز از نو روزی از نو.

مشکلات زندگی زناشویی‌ام، که خیلی از آنها به الکل ربط داشت، موجب چند بار جدایی شد که آخرینش در سال 1995 رخ داد. اینکه نمی‌توانستم از مصرف الکل دست بکشم زمینه‌ساز این جدایی آخر شد. حالا که مجرد شده بودم، «دیگر محدودیتی نداشتم». دیگر حتی نکوشیدم واکنش‌های شهوانی‌ام را پنهانی انجام دهم. بی‌وقفه می‌نوشیدم و بیش از همیشه واکنش شهوانی انجام می‌دادم. کارهایی بود که به خودم گفته بودم هرگز انجام نخواهم داد، اما می‌دیدم دارم انجامشان می‌دهم. دیگر هیچ احترامی نسبت به خودم قائل نبودم. به خودم قول داده بودم هرگز به خاطر سکس به کسی پول نخواهم داد، اما دو بار بعد از ساعت‌ها پرسه‌زنی در کلوپ‌های رقص به این نتیجه رسیدم که اینها کافی نیست. بارها اندام جنسی‌ام را به مردان در پاساژهای پورنوگرافی نمایش داده بودم، اما هرگز نگذاشته بودم لمسم کنند. اما حالا داشتم به‌صورت ناشناس با افرادی که اصلاً ذره‌ای با آنها آشنایی نداشتم، سکس می‌کردم.

این قضیه تا ده ماه دیگر ادامه داشت، تا وقتی به ته خط اعتیادم به الکل رسیدم و شرکت در جلسات دوازده قدم را شروع کردم. وقتی مصرف الکل را ترک کردم و برنامه‌ی معنوی بهبودی را شروع کردم، واکنش‌های شهوانی‌ام به‌طور چشمگیری کاهش یافت. حتی در مقطعی این واکنش‌های شهوانی تقریباً کاملاً از بین رفت، اما هر از گاهی پدیدار می‌شد و من هنوز واقعا به آن به چشم مشکل نگاه نکرده بودم. سعی می‌کردم با واکنش‌های شهوانی‌ام به‌عنوان پیامد برنامه‌ی ترک اعتیاد به الکل یا به‌عنوان «یک نقص شخصیتی» نگاه کنم. وقتی صمیمانه از خداوند طلب کمک کردم، موفقیت‌های کوچکی بدست آوردم، اما هیچ برنامه‌ی منسجمی را دنبال نمی‌کردم. هنوز هم هر از گاهی واکنش شهوانی داشتم و می‌کوشیدم کنترلش کنم.

در سال 1997، همسر سابقم به خاطر برخی از واکنش‌های شهوانی که ده سال قبلش انجام داده بودم، برخورد جدی با من کرد. وقتی دخترخوانده‌هایم خیلی کم سن و سال بودند، عادت داشتم به اتاق خوابشان بروم و وقتی خواب بودند خودارضایی کنم، چون بیشتر نشئه‌ام می‌کرد. با این حال، مواقعی پیش می‌آمد که واقعا خواب نبودند و مرا می‌دیدند. آن موقع در این باره به کسی چیزی نگفته بودند، اما حالا داشتند مرا لو می‌دادند. همسر سابقم عصبانی شد و به پلیس زنگ زد و بعدش به خودم زنگ زد.

وقتی تلفن را قطع کردم، با خودم گفتم «باید کاری کنم. نمی‌شود همینطوری به این وضعیت ادامه دهم. باید کنترلش کنم». همیشه با خودم می‌گفتم واکنش‌های شهوانی‌ام به کسی صدمه نمی‌زند، اما باید با این واقعیت روبه‌رو می‌شدم که واکنش شهوانی‌ام داشت به نزدیکانم صدمه می‌زد. واقعیتش این است که وقتی اعتیاد جنسی‌ام بالا می‌گرفت، اصلاً مهم

نبود چه کسی صدمه می‌بیند. اما اعتراف به آن سخت است، اما آگاهی‌ام از این قضیه مرا در مسیر ترک اعتیاد جنسی‌ام قرار داد. از 118 شماره‌ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را گرفتم.

در جلسه‌ی اولم، می‌شنیدم که مردم صادقانه و بی‌پرده در مورد رفتارهایی که خیلی‌ها هرگز در موردشان حرف نمی‌زنند، صحبت می‌کنند. همین قضیه موجب شد احساس شرم و خجالت‌زدگی‌ام را کنار بگذارم و کمکم کرد به اندازه‌ی آنها صادق باشم. اعضای انجمن می‌گفتند قبلاً مثل من واکنش شهوانی انجام می‌دادند، اما سال‌ها بود دیگر واکنش شهوانی انجام نداده بودند. همین امر به من ثابت کرد که برنامه کارساز است.

آن برنامه انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) است و داستان ترک اعتیاد جنسی‌ام روایت دوازده قدم است. قدم‌ها روش عملی و ساده‌ای برای اجرای اصول معنوی در زندگی‌ام است. همه می‌توانند این قدم‌ها را انجام دهند. اگر می‌خواهید این برنامه را انجام دهید، لازم نیست نابغه یا قدیس باشید. فقط باید بخواهید یک سری توصیه‌های ساده را انجام دهید و هر معتاد جنسی می‌تواند از واکنش شهوانی‌اش دست بکشد، میلش را به واکنش شهوانی از دست بدهد و زندگی شاد و مفیدی داشته باشد.

دوازده قدم را با یک راهنما انجام دادم. او خودش تجربه‌ی انجام این قدم‌ها را داشت. خیلی برایم مهم بود از کسی کمک بگیرم که خودش قدم‌ها را انجام داده است، به جای اینکه سعی کنم تنهایی آنهایی را انجام دهم. علت اصلی اعتیاد جنسی‌ام انزوایم بود. اما در دوران ترک اعتیاد جنسی‌ام، فهمیده‌ام که تنها نیستم. راهنمایم کمکم کرد بفهمم چطور قدم‌ها را طوری در زندگی روزمره‌ام اجرا کنم که هر روز به این نتیجه برسم امروز تحت هر شرایطی اصلاً نیازی به واکنش شهوانی نیست. اصلاً راحت نبود اعتراف کنم کنترلی بر رفتار جنسی اعتیادآورم ندارم. ابتدا، نمی‌دانستم اعتراف کردنم چه کمکی به من می‌کند. اعتراف کردن برایم حکم شکست داشت. دلم می‌خواست روی رفتار جنسی‌ام کنترل داشته باشم. والدینم طوری تربیتم کرده بودند که به این باور برسم اگر ذهنت را روی کاری متمرکز کنی، از پس انجامش برمی‌آیی. اما سال‌ها وقت گذاشتم و کوشیدم اعتیادم را کنترل کنم، اما هیچ موفقیتی کسب نکردم. بنابراین، به گمانم بخش عمده‌ی قدم اول را در سال‌هایی که واکنش شهوانی انجام می‌دادم، اجرا کرده بودم.

قبل از اینکه بتوانم سایر قدم‌ها را انجام دهم، باید اعتراف می‌کردم هیچ کنترلی بر اعتیادم ندارم و تنهایی قادر به کنترلش نیستم. باید با تمام وجودم مشتاق می‌شدم اقدامات لازم را در ترک اعتیادم انجام دهم. اگر رفتار جنسی‌ام فقط یک «عادت بد» بود، پس احتمالاً منطق، مشاوره، روان‌درمانی یا تکنیک‌های اصلاح رفتار می‌توانستند آن رفتار را تغییر دهند. تجربه‌ی

اعتیاد به من ثابت کرده است که استدلال، دارو یا روانپزشکی تاثیری بر اعتیاد جنسی ندارند. من نیازمند راه حل معنوی برای ترک اعتیاد بودم. اما ابتدا، باید امیدم را به اینکه تنهایی می توانم خودم را اصلاح کنم، از دست می دادم. متناقض به نظر می رسد. اما فقط وقتی اعتراف کردم کنترلی بر رفتار جنسی ام ندارم، توانستم از آن رفتار دست بکشم. تنها وقتی از تنهایی تلاش کردن برای ترک اعتیاد جنسی ام دست کشیدم، آماده شدم از خداوند، نه خودم، کمک بگیرم.

برای اینکه قدم اولم را تمام کنم، باید دقیقا مشخص می کردم در کنترل چه چیزی ناتوانم - کدام رفتارها جزء واکنش شهوانی ام محسوب می شدند. تعریف پاکی جنسی تنها تفاوت بزرگ بین دوازده قدم در انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) و برنامه ی دوازده قدم الکلی های گمنام است. در آن برنامه، برای اینکه پاکی جنسی ام را حفظ کنم، کاملا مصرف الکل را ترک کردم. خیلی ساده است. آن نوشیدنی الکلی اول را مصرف نکنید. باین حال، پرهیز کامل از سکس برای باقی عمرم اقدام سالمی برای من نبود. درواقع، می توانست وسواس به همان اندازه ناسالمی را ایجاد کند. تمایل جنسی ام بخش زیبایی از هویت انسانی من و موهبت خداداد است. فقط وقتی اعتیاد جنسی ام به یک سری رفتارهای جنسی خاص منتهی می شود، تمایل جنسی ام مسئله ساز می شود.

بنابراین، باید مشخص می کردم کدام رفتارها اعتیادآور است، کدام رفتارها سالم است و کدام رفتارها چیزی بین سالم و ناسالم است. همچنین، باید مدارهای سه گانه ام را مشخص می کردم (همانطور که در جزوه ی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) تعریف شده است). با مدار درونی ام شروع کردم. یعنی مشخص کردم کدام رفتارها اعتیادآور و مخرب است، همان رفتارهایی که هیچ کنترلی بر آنها ندارم. به محض اینکه این رفتارها را مشخص کردم، تعریف پاکی جنسی ساده شد: من هر روز کاملا از این رفتارهای مدار درونی پرهیز می کنم و پاکی جنسی ام را حفظ می کنم. رفتارهای مدار درونی ام عبارت است از: برهنه نمایی، اطفاء شهوت با نگاه، پورنوگرافی، رفت و آمد به کلوپ های رقص و هر گونه رابطه ی جنسی بدون صداقت، احترام متقابل و صمیمیت واقعی.

در گروه خانگی ام (گروه محلی انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) که مرتبا در آن شرکت می کنم و کارهای خدماتی انجام می دهم)، همه ی ما رفتارهای مدار درونی مان را مشخص می کنیم و اعلام می کنیم چند وقت پاکی جنسی داشته ایم. واقعا برایم مهم بود رفتارهای مدار درونی ام را تعریف کنم (تا بدانم آیا پاکی جنسی دارم یا نه) و هر بار پاکی جنسی ام را جشن بگیرم. از 9 سپتامبر سال 1997، که بیش از چهار و سال و نیم از زمان نگارش این مطالب می گذرد، پاکی جنسی داشته ام.

دانستن اینکه کدام رفتارها در مدار درونی‌ام جای می‌گیرد نیازمند تامل صادقانه و کمی آزمون و خطا بود. خود این پروسه بسیار ارزشمند است. واقعا خیلی خوب است که اعضای انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) رفتارهایی که هیچ کنترلی بر آنها ندارند را تعریف می‌کنند. اگر شخص دیگری به جای من رفتارهای مدار درونی‌ام را مشخص کرده بود، خیلی تاثیرگذار نبود، ممکن بود کارساز نباشد یا من آن را منطقی نبینم و احتمالا با آن رفتارهای مشخص شده مخالفت کنم.

واقعا یک سری رفتارها وجود دارد که برخی معتادان می‌توانند با خیال راحت انجامشان دهند، اما برخی از معتادان معتقدند باید از آن رفتارها بپرهیزند. برخی از رفتارهای مدار بیرونی من (رفتار جنسی سالم) در مدار درونی یا میانی افراد دیگر قرار دارند که این اصلا اشکالی ندارد. تعاریفی که من از رفتارهای مدار درونی‌ام ارائه کرده‌ام برای من کارساز بوده است.

وقتی پای قدم دوم به میان می‌آمد، با مقوله‌ی «خدا» مشکل داشتم. من منکر وجود خدا نبودم. اما وقتی بحث «معنویت» به میان می‌آمد، معاند می‌شدم. من با کله‌شقی اصرار داشتم که همه چیز را می‌توان بدون توسل به باورهای غیرعلمی توضیح داد و درک کرد. یادم می‌آید در دبیرستان درگیر بحث در مورد وجود خدا و تکامل در مقابل خلقت بودم و هر زمان هر کسی اسمی از خدا، مذهب یا هر چیز معنوی می‌آورد، کامل کر می‌شدم. اصلا چیزهایی که می‌گفتند را نمی‌شنیدم، چون درگیر ساختن استدلال‌هایی علیه آنها بودم. وقتی دوازده قدم را خواندم و متوجه شدم که نام خدا در نیمی از آنها آورده شده است، با خودم گفتم این برنامه بی‌فایده است. در جلسات اعلام می‌کردم که با موضوع خدا مشکل دارم. سایر اعضا اعلام می‌کردند که آنها نیز چنین مشکلی داشته‌اند، اما راهی یافته‌اند تا این برنامه مفید واقع شود. بعد از یکی از جلسات، عضو عاقلی که بیش از 10 سال پاکی جنسی داشت به سراغم آمد و گفت «سعی نکن همه چیز را بفهمی. فقط در جلسات شرکت کن».

آن لحظه احساس کردم به واسطه‌ی بیماری‌ام به حالت تعقل خاصی رسیده‌ام و باید بپذیرم که شاید قرار نیست همه چیز را بفهمم. همیشه هوش انسان را بالاترین قدرت در جهان می‌دیدم. این واقعیت که قادر به درک برخی چیزها نبودم ضربه‌ی بزرگی به عزت‌نفسم وارد کرد. اما به محض اینکه با این قضیه کنار آمدم، توانستم خیلی چیزها را یاد بگیرم. اعضای انجمن به من اطمینان خاطر دادند که می‌توانم برداشت شخصی‌ام را از قدرتی بزرگتر از خودم داشته باشم و لازم نیست تعریفم از خدا دقیقا همانی باشد که در نوجوانی‌ام به خوردم داده بودند. سال‌ها در مورد مذهب‌های مختلف تحقیق کردم

و دریافتم که هر مذهب چیزی برای عرضه کردن دارد، اما من نمی‌توانم هیچ کدامشان را کامل بفهمم. وقتی فهمیدم می‌توانم تعاریف شخصی‌ام را از اصطلاحات معنوی داشته باشم، خیلی خیالم راحت شد.

یک روز، بعد از دو ماه حضور هر روزه در جلسات، در جلسه‌ای نشسته بودم و داشتم به عبارت «خدا عشق است» فکر می‌کردم. پشت سر هم این عبارت را با خودم تکرار می‌کردم. وقتی گفتم «اگر خدا عشق است، به گمانم بتوانم از پس این باور بریایم»، زیر گریه زدم. ناگهان یخم آب شد. نکته‌ی ساده و غیرتهدیدآمیزی وجود داشت. متوجه شدم عشق قدرتی بالاتر از من است و عشق همان چیزی بود که می‌توانست پوچی درونم را که می‌کوشیدم با رفتارهای اعتیادآورم برطرفش کنم، پر کند. وقتی سفره‌ی دلم را باز کردم و پذیرای عشق خداوند شدم، مملو از این عشق شدم. می‌دانستم قرار است همه چیز روبه‌راه شود.

بعد از اینکه پذیرفتم نمی‌توانم تنهایی از واکنش شهوانی دست بکشم و قدرتی بالاتر از خودم می‌تواند کمک کند، باید تصمیم می‌گرفتم «آیا واقعا کمک می‌خواهم؟». کمک خواستنم واضح بود، اما باید این قدم سوم را جدی می‌گرفتم. باید تصمیم می‌گرفتم آیا می‌خواهم دوباره عهدشکنی کنم و یک بار دیگر «به روش خودم» پیش بروم یا به شرکت در جلسات ادامه دهم و آنچه برای سایر اعضای انجمن کارساز بوده را انجام دهم.

برای اینکه اراده و زندگی‌ام را به خداوند بسپارم، واقعا باید غرورم را کنار می‌گذاشتم. خودمحوری‌ام مانع ورود قدرت برتر به زندگی‌ام شده بود. غرورم به من حکم می‌کرد که باید هر چیزی اطرافم هست را کنترل کنم تا به خواسته‌هایم برسم و همه چیز را روبه‌راه کنم. این یعنی باید کامل باشم.

این تعریف غرور به نظرم مفید است «غرور این توهم است که من از دیگران، از بقیه‌ی جهان و از خدا جدا هستم». این توهم موجب شد احساس تنهایی و ترس بکنم. در حقیقت، الان بخشی از کلیت بزرگتر هستم. الان واقعا با دیگران یکی شده‌ام. واقعا نقطه‌ای نیست که در آن من متوقف شوم و خدا شروع کند. زندگی خودمحورانه من بر مبنای ترس و کمبود است، اما زندگی خدامحورانه بر مبنای عشق و وفور نعمت است. الان به این باور رسیده‌ام که هر چیزی به دلایلی اتفاق می‌افتد، حتی اگر آن لحظه متوجه دلیلش نشوم. الان که اراده و زندگی‌ام را به حکمت این قدرت برتر سپرده‌ام، تصور می‌کنم کائنات می‌داند دارد چه کار می‌کند. ایمان دارم که اگر همه چیز را به خداوند بسپارم، همه چیز آنطور که مقدر است و بدون دخالت من اتفاق خواهد افتاد. این بدان معنا نیست که من تلاش نمی‌کنم یا برنامه نمی‌ریزم، فقط نتیجه‌ی چیزهایی که قادر به کنترلشان نیستم را به خدا می‌سپارم.

پس، چطور شد که کنترل زندگی‌ام را به خداوند سپردم؟ تصور می‌کردم سپردن زندگی‌ام به خداوند یعنی باید راهب شوم، همه دارایی‌هایم را به فقرا بدهم یا در فرودگاه گل بفروشم. دوران اعتیاد جنسی‌ام به این باور همه یا هیچ اعتقاد داشتم. اما معلوم شد که اصلاً افراط و تفریطی در کار نیست. فهمیدم دوازده قدم قرار است به من یاد بدهد پایه و اساس زندگی‌ام را تغییر بدهم. از طریق انجام دوازده قدم بود که توانستم اراده و زندگی‌ام را به خداوند مهربان بسپارم. متوجه شدم که دوازده قدم می‌گوید «در نتیجه‌ی این قدم‌ها به بیداری معنوی خواهید رسید». این یعنی لازم نیست به یک باره معنوی شوم. می‌توانم هر بار یک قدم بردارم و رفته‌رفته در مسیر سلامت معنوی حرکت کنم. تصمیمی که در قدم سوم گرفتم تصمیم به انجام بقیه‌ی دوازده قدم بود.

یک بار شخصی در یکی از جلسات از من پرسید «اگر سه قورباغه روی کنده‌ی درخت باشند و یکی از آنها تصمیم بگیرد بپرد، چند قورباغه‌ی دیگر روی کنده می‌مانند؟». پاسخ «سه است. آن یک قورباغه فقط تصمیم گرفته بپرد، هنوز نپریده است». اگر می‌خواهم پاکی جنسی‌ام را حفظ کنم، باید تصمیمم به پاکی جنسی را عملی کنم. این یعنی نگرش خوب و صادقانه‌ای نسبت به خودم در قدم چهارم داشته باشم.

ترازنامه‌ای از احساسات، نگرش‌ها و رفتارم تهیه کردم. قدم چهارم ترازنامه‌ی ساده، بی‌پرده و مکتوب نه رمان یا خودزندگی‌نامه بود. تهیه‌ی ترازنامه برای من مهم بود، چون می‌توانستم مسائل را بارها در ذهنم پردازش کنم و به هیچ نتیجه‌ای نرسم. نوشتن مسائل آنها را ملموس و مشخص می‌کند و همچنین کمک می‌کند آن جنبه از زندگی‌ام که از کار افتاده را بشناسم. به نظرم نوشتن می‌تواند در هر کدام از قدم‌ها مفید واقع شود، اما این یکی از دو قدمی است (همراه با قدم هشتم) که نیاز به نوشتن دارد.

در چهار بخش اصلی ترازنامه تهیه کردم: رنجش، ترس، رفتار جنسی و صدماتی که به دیگران وارد می‌کنم. هر مورد را به‌طور نظام‌مندی بررسی کردم تا آن دست از نواقص شخصی را در خودم شناسایی کنم که زمینه‌ساز هر موقعیت شده بود یا آن را تشدید کرده بود.

اشتراک ترازنامه‌ام با راهنمایم در قدم پنجم تجربه‌ی قدرتمند و رهایی‌بخشی بود. یک سری کارها انجام داده بودم که هرگز تصور نمی‌کردم روزی با کسی در میان بگذارم و تصور می‌کردم اگر اینها را به کسی بگویم، له و لورده‌ام می‌کند. اما اینطور نشد. در میان گذاشتن این کارها با یک نفر دیگر واقعاً حس رها شدن به من داد. کمک کرد احساس شرمم را کنار بگذارم و خودم را به خداوند بسپارم. لازم نبود خودم تنهایی اوضاع را کنترل کنم.

شنیده‌ام که قدم‌های ششم و هفتم را «قدم‌های فراموش‌شده» می‌نامند. همچنین، شنیده‌ام که آنها را «قلب برنامه» محسوب می‌کنند. از طریق این مراحل بود که واقعا شروع به تغییر کردم. به جای اینکه فقط بکوشم رفتارم را تنظیم کنم، از خدا خواستم کمک کند تغییر کنم. با تمام وجودم از خدا خواستم آن چیزهای بی‌فایده و مضر که خاستگاه همه‌ی مشکلاتم بودند را از زندگی‌ام حذف کند. گاهی هنوز دلم می‌خواهد بی‌خیال یکی از نقایص شخصیتی‌ام نشوم، چون به‌نوعی حس می‌کنم «نتیجه‌ی خوبی» به من می‌دهد. اما فهمیده‌ام که پایبندی به اصول معنوی یعنی باید بی‌خیال روش قدیمی انجام کارها و «مهارت‌های قدیمی بقا» که دیگر کارساز نیستند، شوم. به محض اینکه به درجه‌ای از فروتنی برسم که بگذارم خداوند کمک کند، فقط باید از خدا طلب کمک کنم. خداوند می‌گوید از تو حرکت از من برکت. پس من حرکت می‌کنم، بقیه را به خدا می‌سپارم.

به نظرم اگر تمام بدی‌هایی که به دیگران کرده بودم را جبران نمی‌کردم، هرگز تا الان پاکی جنسی‌ام را حفظ نکرده بودم. اگر بخواهم با خودم کنار بیایم، باید مسئولیت رفتارها و اعمال گذشته‌ام را برعهده گیرم. در قدم چهارم، فهرستی از صدماتی که به دیگران وارد کرده‌ام، تهیه کرده‌ام و آنها را دوباره به‌عنوان بخشی از قدم هشتم می‌نویسم. بنابراین، بخش اعظم این قدم این است که بخواهیم از افرادی که به آنها صدمه زده‌ایم، حلالیت بطلبیم. راهنمایم حرفی به من زد که خیلی در این مسیر کمک کرد. او گفت «اصلا فکرش را نکن که بخواهی خودت را خوب جلوه بدهی. پس برو و کار را تمام کن». باید مصمم می‌شدم تمام تلاشم را برای ترک اعتیاد جنسی‌ام به کار گیرم و اصلا توقع نداشته باشم دیگران به حلالیت طلبیدن‌هایم خوب واکنش نشان دهند.

همچنی، راهنمایم کمک کرد مطمئن شوم وقتی دارم جبران مافات می‌کنم، صدمه‌ی بیشتری به کسی وارد نکنم. وقتی دختر خوانده‌هایم دلشان نخواست با من حرف بزنند، از راهنمایم پرسیدم می‌توانم در نامه از آنها حلالیت بطلبیم. او گفت «خیلی به خودت فشار نیاور. اعلام کردی که می‌خواهی حلالیت بطلبی. پس الان دیگر بیخیالش شو. به مرور اوضاع مساعد می‌شود و می‌توانی حلالیت بطلبی».

انتظار بخشش یا پذیرش نداشتم، اما تقریبا همیشه بخشش و مقبولیت دریافت می‌کنم. بیشتر مردم خوشحالند از اینکه زندگی‌ام دارد بهتر می‌شود. چون تمام قدم‌های منتهی به قدم نهم را انجام داده‌ام، آنها می‌فهمند که تغییر کرده‌ام. همسر سابقم نخواست گذشته را جبران کنم، چون صداقتم را باور نداشت. نمی‌شود گفت او مقصر است. سال‌ها به او دروغ گفته بودم. شاید روزی به همسر سابقم ثابت شود که بهبود یافته‌ام. اما نکته‌ی مهم این است که اعتراف کردم کدام کارهایم

اشتباه بود و تلاش لازم را برای بهبود اوضاع کرده‌ام. الان می‌توانم سرم را جلوی همه بلند کنم و هر کاری از دست برمی‌آید می‌کنم تا مطمئن شوم هرگز دوباره به کسی صدمه نمی‌زنم.

برای حفظ سلامت معنوی‌ام، رشد و اجتناب از صدمه زدن به دیگران، ترازنامه‌ی شخصی تهیه می‌کنم و اقدامات توصیه‌شده در قدم دهم را انجام می‌دهم. خوشحالم که هرگز از این برنامه «فارغ‌التحصیل» نشدم. همواره از خدا می‌خواهم کمک کند آن نواقص شخصیتی که نمی‌گذارد برای او و اطرافیانم مفید باشم، از میان بردارم. یکی از نواقص شخصیتی که هر روز سعی در برطرف کردنش دارم میل به قضاوت کردن دیگران است. وظیفه‌ی من قضاوت کردن دیگران نیست و اصلاً کمکی به من نمی‌کند. قضاوت‌گری‌ام به این دلیل است که تصور می‌کنم بهتر از دیگران هستم. وقتی شخص دیگری را قضاوت می‌کنم، اصلاً آرامش‌خاطر ندارم. بنابراین، می‌کوشم حواسم به ترازنامه‌ی شخصی خودم نه دیگران باشد.

همچنین، سلامت معنوی‌ام را از طریق دعا و مراقبه‌ی هر روزه حفظ می‌کنم. روش ثابتی ندارم، اما می‌کوشم هر روز صبح مراقبه کنم و شب قبل از اینکه به رختخواب بروم عبادت می‌کنم. همچنین، اگر لازم باشد، در کل روز با خدا راز و نیاز می‌کنم. مراقبه‌ی صبحگاهی کمک می‌کند تمرکز را کل روز حفظ کنم. متوجه شده‌ام وقتی یادم می‌ماند هر روز چند دقیقه با خودم و خدایم خلوت کنم و حضور خداوند را درونم و اطرافم حس می‌کنم، بعید است آن روز تندخو یا مایوس شوم. انجام ندادن مراقبه‌ی صبحگاهی مثل این است که یادم برود صبحانه بخورم. معمولاً، اگر مراقبه‌ی صبحگاهی انجام ندهم، کمی بعد خیلی زود از کوره در می‌روم یا تعادل را از دست می‌دهم. وقتی چنین اتفاقی پیش می‌آید، مکث می‌کنم، نفس عمیقی می‌کشم و با خودم می‌گویم «اوه بله، درست است. نباید خودم را ناراحت و درگیر کنم». به این ترتیب، هر موقع بخواهم می‌توانم روزم را از نو شروع کنم.

در راز و نیاز شبانه‌ی، از خداوند به خاطر تمام نعمت‌هایی که در زندگی به من داده است، تشکر می‌کنم و از او می‌خواهم کمک کند نواقص را برطرف کنم. یاد گرفته‌ام یک سری چیزها را از خدا نخواهم، چون این یعنی از خدا انتظار دارم به اراده من عمل کند. همانطور که در قدم یازدهم گفته شده است، فقط خودم را به خدا می‌سپارم و از او می‌خواهم به اراده‌ی خودش زندگی‌ام را کنترل کند. همچنین، اعلام می‌کنم هر چه خدا برایم مقدر کرده را با جان و دل می‌پذیرم. گاهی، زندگی مملو از بلا تکلیفی، اضطراب و ترس است. وقتی تغییرات یا استرس در زندگی‌ام پیش می‌آید، آن را به خدا می‌سپارم. متأسفانه، ظاهراً همیشه باید قبل از طلب کمک از خداوند، اول مایوس شوم. دعا و عبادت آخرین چاره‌ام است، در حالی که باید اولین چاره‌ام باشد. بالاخره به این باور رسیده‌ام که خودم تنهایی از پشش برنمی‌آیم و می‌گویم «خدایا،

می ترسم. گیج و سردرگم هستم. نمی دانم قرار است چه اتفاقی بیفتد، نمی دانم قرار است چه کار کنم. اما می خواهم هر چه تو برایم مقدر کرده ای و اراده ات است را بپذیرم». به محض اینکه همه چیز را به خدا می سپارم، کارها آنطور که تصورش را نمی کنم پیش می رود. اتفاقات بدون دخالت من یا اجبار من، رخ می دهد. وقتی برنامه های من درست از آب در نمی آید، حکمتش این است که خداوند چیز بهتری را برایم مقدر کرده است.

مهمترین اقدام در حفظ پاکی جنسی ام این است که پیام بهبود از طریق دوازده قدم انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) را به گوش سایر معتادان جنسی که هنوز درگیر این بیماری اند، برسانم. وقتی هیچ چیز دیگری به پاکی جنسی ام کمک نمی کند، کار با معتاد جنسی دیگر هرگونه میل به واکنش شهوانی را از بین خواهد برد. کارهای خدماتی واقعا بخش مهمی از فرایند بهبودم بوده است، خواه کمک به شخصی در انجام دوازده قدم، ارائه ای اطلاعات در مورد جلساتمان به عموم مردم، تبادل تجاربمان در جلسه یا جمع و جور کردن صندلی ها بعد از جلسه باشد. در سی روز اولی که داشتم اعتیاد جنسی ام را ترک می کردم، در فعالیت های خدماتی شرکت کردم و از آن زمان دائما پست خدماتی برعهده داشتم. هدف اصلی هر گروه انجمن معتادان جنسی گمنام (SAA) انتقال پیام دوازده قدم است. بنابراین، هر کاری که به عملکرد گروه کمک کند به انتقال آن پیام نیز کمک خواهد کرد. وقتی با استفاده از تجربه ام به شخص دیگری کمک می کنم، می توانم فاجعه ای اعتیاد جنسی ام را به بزرگترین دارایی ام تبدیل کنم. شخصی که از طریق دوازده قدم از دام اعتیاد رها شده است می تواند به ترک اعتیاد معتاد دیگری هم کمک کند، درحالی که مردم عادی نمی توانند چنین کمکی بکنند. «خدمت رسانی در انجمن بیانگر قدرشناسی عملیست». موهبت ترک اعتیاد و بهبودی به قدری چشمگیر است که تنها کاری که به نشانه ای حق شناسی می شود انجام داد کمک رسانی به سایر انسان های نیازمند کمک است.

در آخر، می خواهم بگویم چقدر الان از زندگی ام لذت می برم. وقتی معتاد جنسی بودم، احساس ترس و تنهایی داشتم و هیچ امیدی در زندگی ام نبود. واقعا دلم نمی خواست به زندگی ادامه دهم. دلم می خواست ریق رحمت را سر بکشم. از وقتی اعتیاد را ترک کرده ام، تحصیلاتم را تکمیل کرده ام و مشغول به کاری شده ام که همیشه رویایش را در سر داشتم. اعتیاد جنسی ام مرا از این شغل دور کرده بود. با زن فوق العاده ای ازدواج کرده ام و رابطه ای صادقانه و سالمی با او دارم. می توانم از صمیمیت واقعی با انسان دیگری لذت ببرم. زندگی جنسی ام بهتر از دوران اعتیاد است، چون به نظرم صمیمیت واقعیست که سکس را عالی می سازد. ماه قبل اولین فرزندمان به دنیا آمد. می دانم که به خاطر بهبود و ترک اعتیاد در انجمن

معتادان جنسی گمنام (SAA)، می‌توانم پدر خوبی باشم. واقعا از زندگی لذت می‌برم و واقعا خوشحالم که زنده‌ام. این برنامه را دوست دارم، چون خیلی کارساز است!