

Свободен от похоти – чтобы любить

Свободен от похоти - чтобы любить

Д-р Билл Голтье, исполнительный директор миссии «Новая надежда»

Благодарим Antonio за перевод

Бог есть Любовь. Эту истину подробно разъясняет Писание, а Иисус являет своей жизнью. Каждый день Бог находит столько способов, чтобы поделиться с нами Своей любовью! Как жаль, что так много людей не могут познать любовь Божью, потому что, как сказано в одной песне, «они ищут любви везде, где её нет».

Если вы сами боретесь с сексуальной зависимостью, или же знаете тех, кто испытывает трудности в этой области, то вам знакома эта боль, и моя статья специально для вас. Сексуально зависимые особенно подвержены депрессии, стыду и чувству одиночества. Они понимают, что попали в ловушку мира, лишённого любви. Чтобы хоть как-то почувствовать себя лучше, они вновь и вновь прибегают к сексу, обычно запретному, как к первому средству справиться с болью. Впрочем, для понимания природы сексуальной зависимости эта статья может быть полезна всем, а не только тем, кто имеет проблемы в этой области.

На игле возбуждения

Если вы когда-нибудь катались на «американских горках», то знаете, что такое адреналин. В современной культуре существует и множество других способов достичь этого возбуждения. Просто сходите в местный кинотеатр, — и вы сможете выбрать, что испытать: страх или волнение, радость или печаль. У многих людей сформирована зависимость от таких внешних стимуляторов, и без них они неспособны испытывать удовольствие.

Это очень наглядно описывает то, как сексуально зависимые используют секс. Они испытывают от него «кайф» и усиленно его ищут. Риск, на который нужно пойти для получения секса, безнаказанность при нарушении табу — всё это стимулирует прилив адреналина и повышает возбуждение; центры удовольствия головного мозга при этом насыщаются морфиноподобными веществами.

Но затем эйфория проходит. Искатели удовольствия не нашли того, что им действительно нужно, и в результате чувствуют себя ещё хуже — им требуются еще более запретные формы секса, они ещё больше вязнут в замкнутом кругу сексуальной зависимости и жизни без любви.

«Я никогда ещё это никому не говорил»

Вновь и вновь люди, договорившиеся со мной о встрече, говорят: «Я ещё никогда это никому не говорил, но у меня проблема с порнографией... У меня есть связь на стороне... Я говорил о сексе в чатах... Я продолжаю заниматься сексом с мужчинами... Я пошёл в бордель и...»

Больше всего переживают из-за сексуальной зависимости христиане. Они чувствуют себя ужасно по поводу своего поведения, их раздражают противоречия между христианской верой и повторяющимся аморальным поведением. Часто они даже полностью осознают угрызения совести, увеличивая пустоту в своих душах. Но они не могут остановиться. И они держат это в тайне.

Пока их не поймают.

Он думает, что у него нет проблемы

«Ну, не думаю, что это такая уж проблема», — сказал мне Ларри (имя изменено). — «Но у моей жены всё ещё неприятный осадок от этого, но я выбросил все журналы и видео». Наконец он попался.

Ларри жил двойной жизнью. Он вёл занятия в воскресной школе и читал молитву за обеденным столом с семьёй, но каждые две или три недели он уходил в порнографический запой, засиживаясь допоздна, глядя на порнографию и мастурбируя в своём домашнем офисе. Он боролся с этим время от времени все семь лет, что они женаты. «Все же это не секс с другой женщиной!» — оправдывался он передо мной.

Его жена чувствовала, будто её предали, — и так оно и было. Он изменял ей в мыслях. Теперь его жена знала, почему он столько раз отказывался ложиться вместе, почему она чувствовала отчуждение в общении с ним, что особенно становилось особенно болезненно в те редкие моменты, когда они занимались сексом. «Годами я не чувствовала, что занимаюсь любовью», — жаловалась она. — «Несколько раз я даже спросила, не изменяет ли он мне, но он всё отрицал».

Теперь, когда она знала, что происходит, она не собиралась больше принимать ложь и извинения. Во имя своего брака, ради их сына она решительно воспротивилась: «Тебе нужно получить помощь — или мы разведёмся».

Понимание сексуальной зависимости

Очевидно, что многие переступают мораль в вопросах секса, но не все при этом являются зависимыми. Чтобы оценить степень несвободы клиентов, я разработал тест на определение восьми ключевых симптомов зависимости. Здесь я предлагаю его адаптацию применительно к сексуальной зависимости:

1. *Одиночество.* Для зависимых секс не связан с любовью или отношениями. Они чувствуют себя отчуждёнными во время секса, а после него не хотят видеть партнёра. Они мастурбируют на порнографию.
2. *Непреднамеренность.* Сексуально зависимые не размышляют перед тем, как заниматься противоестественным сексом, они продолжают делать это, даже если знают, что это опасно, неправильно и может быть чревато проблемами (несмотря на слова друзей и родственников, муки совести, чувство вины, конфликты, риск болезни или беременности).
3. *Забвение реальности.* Когда сексуально зависимые находятся в своей «сексуальной зоне», они теряют контроль над временем и обещаниями. Часы пролетают как минуты, когда они удовлетворяют своё маниакальное влечение, а все договорённости и планы забываются.
4. *Сильная привязанность.* Сексуально зависимые используют возбуждение и удовольствие от сексуальных действий, чтобы поднять настроение. А если они в течение продолжительного времени воздерживаются от этого, то чувствуют себя усталыми, раздражительными и подавленными. Все их попытки прекратить такое поведение безуспешны.
5. *Безумие.* Сексуально зависимые буквально повёрнуты на своих мыслях. Они ищут возбуждающие образы в мультимедиа и в окружающих людях. Даже их успехи на работе

или учёбе страдают от этого.

6. *Увеличение хаоса.* Сексуально зависимым со временем нужно всё больше секса, более разнообразного, чем раньше, чтобы чувствовать себя хорошо.
7. *Тайные запасы.* Сексуально зависимые имеют тайник с порнографией и лгут о своём доступе к ней.
8. *Успокоение.* Сексуально зависимым нужен секс для того, чтобы чувствовать себя лучше, или избежать чувства депрессии, вины или тревоги, забыть о своих проблемах.

Ложь о сексе

Если бы мы могли проникнуть в мозг сексуально зависимого и послушать, что он (сексуальная зависимость гораздо чаще встречается у мужчин, чем у женщин) говорит сам себе, это звучало бы примерно так:

«Все мужчины делают это».

«Это не особенно-то и важно. Даже президент занимается этим».

«Она этого хочет. Вот почему она так одевается или так выглядит».

«Я смогу отказаться от этого, когда захочу».

«Не надо говорить никому, что я сделал. Меня никто не примет».

«Никто не знает, так что это никому не повредило».

«Меня не застукали».

«Мне это нужно, я это заслужил. Всё нормально».

«Это не имеет отношения к браку, он у нас крепкий».

«Если я сделаю это, то почувствую себя лучше».

Подобные самовнушения служат самооправданию. Так сексуально зависимые оправдывают своё поведение, живя в беспомощности перед своей проблемой. Определение таких установок и опровержение их – важная часть исцеления.

Круговорот боли

Сексуально зависимые, как и другие люди с проблемами зависимости (или мании), постоянно переживают свою боль. Сексуально зависимые — травмированные люди, и именно боль начинает для них цикл сексуальной зависимости (см. рис.1). Почти четверо из пяти сексуально зависимых подвергались сексуальным травмам или физическому насилию в детстве. Почти во всех случаях они были эмоционально травмированы или брошены. Нет ничего удивительного в том, что они совершают насилие над другими и не похожи на тех, кто удовлетворяет свои эмоциональные потребности здоровым путем.

Рис. 1 Цикл сексуальной зависимости

нет доступного
изображения

И всё же, никто не является полностью и абсолютно беспомощным перед психологической проблемой. Сексуально зависимые несут ответственность за те шаги, что приводят их в затруднительное положение.

Первый шаг — это ответ похотью на боль. Они погружаются в сексуальные фантазии, думая, что секс в какой-то степени поможет им чувствовать себя лучше, заполнить пустоту внутри. Они могут войти в «сексуальную зону», в которой секс — это всё, о чём они думают, и они сделают всё, чтобы его получить.

Сексуальные фантазии ведут к ритуалам, т.е. повторяющимся бессмысленным действиям, которые являются способом подготовки зависимого к сексуальной мании. Возникают возбуждение, приятные ощущения. Зависимые рационализируют эти действия, потому что они «ещё ничего плохого не сделали». Например, они могут «идти к банкомату за наличными», тогда как на самом деле они идут по парку или улице, где можно кого-то снять; они ищут предлог, чтобы пойти в магазин рядом с секс-шопом, или чтобы выпить (алкоголь снимает запреты); они могут заниматься серфингом в Интернете, чтобы «случайно наткнуться» на порнографию или секс-чат; наконец, они могут флиртовать с кем-то...

Затем сексуально зависимый совершает определенные действия, воплощая свои сексуальные фантазии — он покупает пачку порно-журналов или видео, звонит на секс-линию, или «заводит интрижку» с кем-то, желающим секса. Таким образом, очередной набор образов и ощущений загружается в его голову, делая более лёгким продолжение и наращивание его мании. И сексуально зависимый чувствует необходимость сделать что-то ещё более возбуждающее в следующий раз.

Хотя фантазирование, ритуал и действие возбуждают сексуально зависимого, приятные ощущения длятся только до тех пор, пока их не перекроет другая жизненная травма или большая боль, которую он чувствует от запретного секса.

Открываем скрытые потребности

Любовь, радость, мир, уважение — эти вещи нужны каждому. Сексуально зависимые почти их не находят. Им нужно понять, что они заменяют любовь похотью, мир бесчувствием, а уважение агрессией. Затем им нужно изменить это, сосредоточившись на получении того, что им действительно нужно (см. рис. 2).

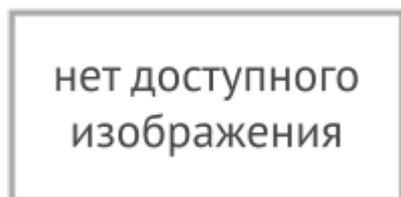
Позвольте иллюстрацию. Марк (ненастоящее имя) обратился за помощью, когда подхватил венерическое заболевание. Одинокий мужчина 30-ти лет, он страдал от умеренной депрессии, сколько себя помнил. Он чувствовал себя пустым и отчуждённым почти всё время. Чтобы справиться с этим, он много работал. И он искал секса с женщинами, которых встречал на вечеринках. Он сказал мне «Когда я с женщиной, с которой у меня, возможно, будет секс, я чувствую себя живым. Я счастлив и полон сил, готов справиться с чем угодно, что встанет на моём пути».

Но счастье Марка не длилось долго - как и его отношения с женщинами. Внутри росла пустота и отчуждение. Я сказал ему, что у него «сердце-липучка». Меняя сексуальных партнёров, он

заставлял себя (и тех женщин, с которыми встречался) постоянно формировать эмоциональную связь, а потом ее разрывать. Он признал, что уже не был столь чувствительным и страстным, как прежде. «Чувствую себя в ловушке», — жаловался он мне после очередного разрыва отношений. — «Я знаю, что это нехорошо, но я не могу остановиться. Я думаю, именно поэтому я обратился к вам».

Марка испытывал похоть, но не любовь. Временами он был возбуждён, но не имел постоянной радости. Ему нужно было прекратить эротизировать свои потребности, а вместо этого получить реальную помощь.

Рис.2. Процесс восстановления: потребности и шаги



Шаги к свободе (см. рис. 2)

Сейчас я хотел бы быть предельно конкретным. Если вы боретесь с маниакальным половым поведением, то я спрашиваю вас: Вы хотите получить помощь? Вы серьезно хотите?

Вам понадобятся все силы, чтобы избавиться от похоти и стать свободными для любви. Вот четыре основных шага на этом пути.

1. Получите поддержку и опеку.

Вам нужно почувствовать отчаяние, и взмолиться Богу о помощи. Вот почему 1-й и 2-й шаги в программе «12 шагов» звучат так: «Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, что наши жизни стали неуправляемыми. Мы предаём нашу волю и наши жизни в руки Божьи». «Никто не может служить двум господам», — говорит Иисус (Мф. 6:24). Он учил, что свобода приходит от следования Его учению и поиска правды (Ин.8:31-32).

Поэтому вам нужно сказать правду Богу и людям. Вам нужно рассказать всю вашу сексуальную историю по крайней мере одному человеку, которому вы доверяете. Подходящий способ начать это делать — присоединиться к группе «12 шагов» (по традиции АА есть группы для сексуально зависимых, «Анонимные сексоголики»). Это неотъемлемая часть процесса, потому что зависимые будут опекать вас в процессе восстановления.

Найдите наставника, обретите друзей, и работайте по шагам. Вам необходима ответственность. Вам нужна поддержка. Вам нужна целостность. Вам нужно место, в которое можно пойти — вместо того, чтобы воплощать свою страсть.

Терапия также важна по многим из указанных выше причин, в т.ч. чтобы помочь вам получить опыт поддержки, исцеления детских травм и разрешения внутренних конфликтов. Если вы женаты, замечу, что ваша супруга не лучший вариант человека, который будет опекать вас, потому что это слишком болезненно и стеснительно.

1. Найдите здоровое наслаждение

Чтобы прекратить погоню за возбуждением, которое вы получаете от сексуальных действий,

вам нужно найти новые источники удовольствия, например, хобби, физические нагрузки или встречи с друзьями. Вам нужно сосредоточиться простых радостях жизни вроде прогулки в парке, наблюдением за закатом, игрой с ребёнком, расслаблением в спа-салоне, долгим разговором с другом, или тихим пребыванием в молитве или чтении Библии.

Такие удовольствия не дадут вам скачка возбуждения, но, если вы будете умеренными достаточно долго, иногда даже позволяя себе скучать (т.е. давать отдых центру удовольствия мозга), то вы обнаружите, что радость определённо лучше, более выразительна и продолжительна, чем запретное возбуждение, которого вы так страстно желали.

1. Подготовьтесь к будущему, чтобы снизить соблазны

Если у вас проблемы с сексуальной зависимостью, то одна из самых важных вещей, которые я могу вам посоветовать, заключается в том, чтобы предупреждать будущие слабости и соблазны. Это означает, например, звонить заранее в отель с просьбой отключить секс-каналы, не позволять себе даже проезжать мимо магазина с порнографией, не ходить мимо лотков с журналами, установить фильтр Интернета, или отказаться от кредитной карточки, чтобы не заказывать порнографию.

Также для вас будет полезно заготовить «экстренный пакет», чтобы выбираться из искушений. Положите в него список телефонов группы поддержки, фотографию вашего внутреннего ребёнка (о котором вам нужно заботиться и защищать), семейное фото (любимых людей, которые о вас заботятся, и о которых вам нужно заботиться и не огорчать их), Библию, укрепляющие цитаты или тетрадку программы «12 шагов».

1. Выговориться

Другой ключевой принцип для людей, борющихся с сексуальной зависимостью, — это научиться выговариваться, так что вы уже не выражаете свои чувства в сексуальных действиях. Вам нужно усвоить, что вы можете получить облегчение, заботу, комфорт и помощь, поговорив с кем-то, кому вы доверяете, о вашей борьбе, чувствах и потребностях. Это помогает вам научиться удовлетворять свои потребности в дружеских отношениях, а не с помощью похоти, которая только все делает хуже. Если выговориться, это поможет получить сознательный контроль над своими неосознанными сексуальными реакциями.

Цель — приучить себя выговариваться, как только вы чувствуете боль или эмоциональную потребность (прерывая первую фазу в «цикле зависимости»). Если не ТВ этот момент, то, надеюсь, что вы сможете сделать это, как только обнаружите, что начали фантазировать или чувствовать соблазн (фаза 2), или когда вы уже начали совершать ритуал (фаза 3), или перешли к действиям (фаза 4). Уменьшить количество сексуальных действий или останавливать себя, когда ты уже начинаешь соскальзывать, притом даже в нетрезвом состоянии, — это уже успех!

Если ничего не помогло, то вы должны по меньшей мере выговориться после совершения действий, исповедуя свой грех и своё падение Богу и человеку, которому вы доверяете, желая прощения и новых сил, чтобы вернуться к борьбе. Даже это может быть осмыслено в позитивном смысле, — ведь вы не держите всё в тайне и получаете помощь!