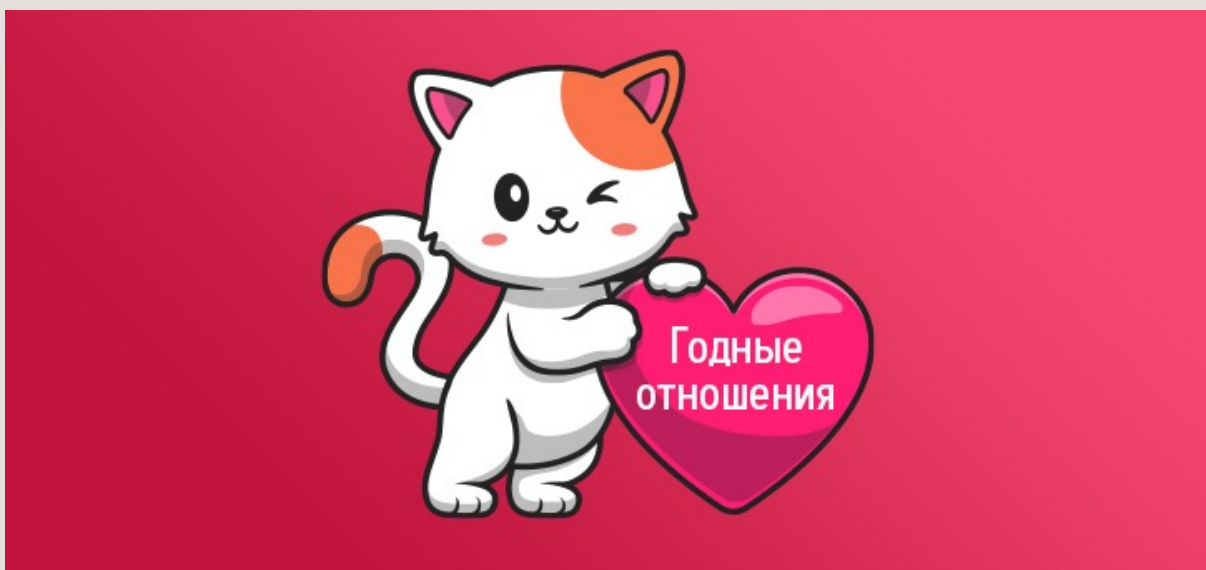
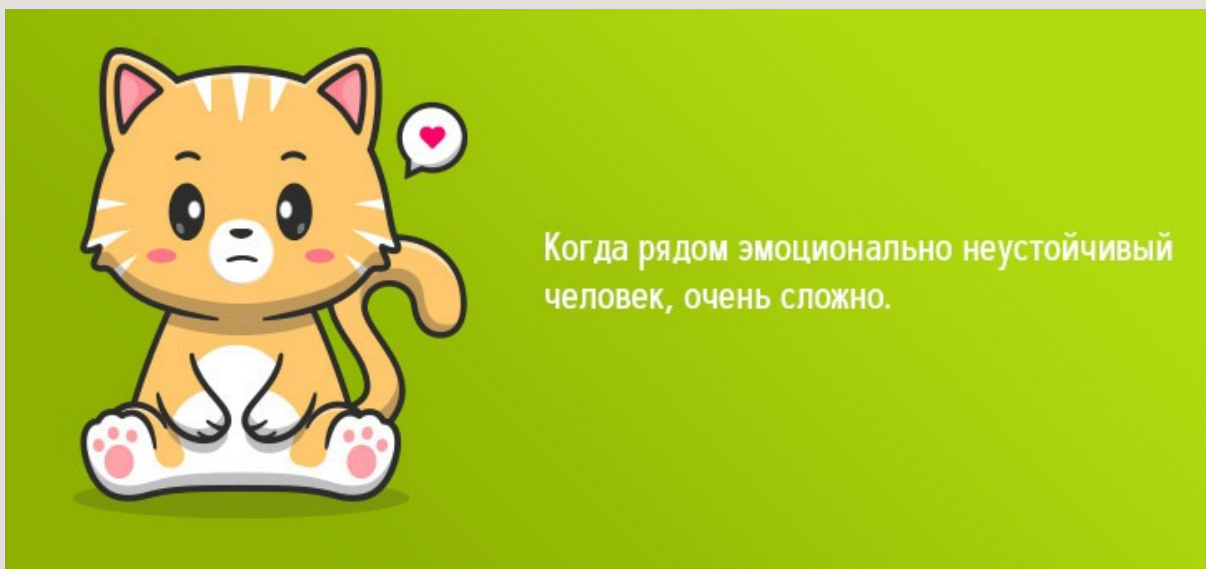


“Годные” отношения



Четыре непохожих истории о романтических отношениях до года чистоты

Мы все нуждаемся в любви и хотим любить, однако существует рекомендация воздерживаться от романтических отношений в первый год выздоровления. В преддверии Дня Святого Валентина мы поговорили с четырьмя зависимыми, которые начали романтические отношения в начале своего выздоровления. Совершенно разный опыт: четыре непохожих истории, которые по-разному раскрывают тему. Эта статья будет полезна зависимым на любом сроке чистоты. Возможно, именно этот опыт поможет вам принять верное решение.



Ира, 10 лет чистоты

«Есть в сообществе один совет, который чаще всего повторяют и которому меньше всего следуют — не начинать романтические отношения в первый год. Нам необходимо время, чтобы научиться твёрже стоять на ногах, выстроить систему поддержки, поработать по шагам и разобраться в себе, но многие из нас не пользуются этим советом в начале пути. Если нам удаётся пережить первый разрыв отношений чистыми, мы прекрасно понимаем, для чего было

нужно это время», — книга «Жить чистыми», глава «Отношения»

Когда я пришла в сообщество, была такая рекомендация, и я на самом деле пришла выздоравливать, спасаться и выживать. И первый год вообще не думала об отношениях, не было у меня уверенности, что потяну эмоционально и морально. Очень сложно было.

Когда мы начали встречаться с парнем, у меня было три с половиной года чистоты, а у него около года. Я его встречала на группах, он мне нравился, и я сама позвала его на свидание. С этого всё началось, это не стало любовью с первого взгляда. Я думала, кто мне нужен и подходит ли он на эту кандидатуру.

Мы начали встречаться, но через несколько месяцев он сорвался. Сложно описать чувства, которые я тогда испытывала. Это была и боль, и злость, и отчаяние, и страх — очень много всего. И, конечно, оставалась надежда. Через несколько недель парень вернулся, мы стали жить вместе. Я пыталась беречь его чувства, боялась, что он опять уйдет торчать. При этом то, что меня не устраивало, злило или обижало, я не проговаривала. Я носилась с ним, как с хрустальной вазой в ночи. Когда рядом эмоционально неустойчивый человек, очень сложно.

Потом он перестал ходить на группы, сидел дома, без причины ревновал, злился на всё вокруг. Это было очень мучительно, и я понимала, что скоро произойдёт срыв. Тот ресурс, который я набирала на группах, разбивался дома. Через полгода он действительно слетел, его отправили в реабилитацию. Я думала, что это конец. Но тем не менее, когда он вышел, мы опять стали вместе жить. И он слетел снова...

В какой-то момент я узнала, что беременна. Он как раз вернулся, был рад ребёнку, во всяком случае, так мне казалось. Через несколько недель — снова срыв, он не мог остановиться, а я-то понимала, что теперь должна заботиться не только о себе. Я попросила его уйти, и он ушёл. Несмотря на это я продолжала контролировать. Он приезжал, когда я лежала на сохранении в больнице. Просила его остановиться, а в этот момент ему пришло сообщение на телефон. Отобрала телефон, посмотрела, а там: «Всё на мази, ты скоро? Всё взяли». На трёх месяцах беременности у меня произошёл выкидыш, такие нервы были, столько я прожила за это время. Так наши отношения прекратились.

Всё это время со мной были ребята из АН, близкие люди, спонсор, подруги. Как-то ближе стала со своей Высшей Силой, поняла, что такое — Высшая Сила и что она — в людях. Благодаря им я всё это пережила.



Теперь я знаю, что нужно отказываться от людей, с которыми тебе некомфортно

Соня, 2 года и 10 месяцев чистоты

«Нам хочется найти какую-то волшебную формулу, которая приведёт отношения в порядок: один год, три года, Пятый Шаг, круг шагов. Ответ гораздо проще, но его трудно сформулировать. В нашем сообществе мы видим самых настоящих профессоров духовных принципов, за спиной которых полно рухнувших браков. И мы также видим новичков, которые с дрожащими коленками вступают в отношения, и каким-то образом эти отношения работают», — книга «Жить чистыми», глава «Отношения»

Когда я начала выздоравливать, я только вышла из отношений. И, собственно, выздоравливать начала, чтобы построить здоровые отношения и больше не повторять того, что было со мной в употреблении.

С парнем мы пересеклись, когда у меня было, по-моему, три месяца чистоты. И спонсор мне сказала, что не стоит иметь отношения до трёх месяцев, она не говорила про год. И как раз я их набрала, но всего боялась и о каждом шаге спрашивала спонсора. Она меня называла «Соня-Кремень». Как так я не сдаюсь? Чувак за мной ходит постоянно, ухаживает, а я все никак не вступлю в эти отношения. Мне казалось, что я вообще к этому не готова, и мне это не нужно.

В этот период до года, особенно в три месяца, очень сильно повышена эмоциональная чувствительность, амплитуда у чувств высокая. И когда захватывают похоть, влюблённость — это так сильно, что не можешь ничего с этим сделать. Иногда делаешь то, что не хочешь, и то, что не нравится, терпишь и страдаешь. Мне этот парень, по сути, не нравился, но я на своих дефектах продолжала с ним общение, и этим наносила себе ущерб.

Так как он выздоравливал дольше, он всё время пытался меня как-то лечить. Чуть что: «Вот тут тебе надо было это. А может тебе, Сонь, психолога?» Да не надо мне ничего! Просто отстань, успокойся! Просто проводи со мной время, принимай меня такой, какая я есть, и мне этого достаточно. Не надо меня опекать, «выздоровливать» и носиться со мной, как с абстиненткой. Хотя я ей и являлась, понятное дело.

Теперь я знаю, что нужно отказываться от людей, с которыми тебе некомфортно: сразу, быстро, не тянуть это годами. Но это опыт не только этих отношений, а нескольких других в сумме. Напоследок я бы сказала, что самая главная любовь, которая у вас есть — вы сами. У

вас всегда есть выбор, с кем быть, и с собой вы никогда не будете одиноки.

Чтобы вспылать настоящей любовью, нежностью и заботой, мне нужно проявлять эту нежность и заботу самому, иногда даже через принцип «как будто»



Коля, 1 год и 3 месяца чистоты

«Порой это тяжело признавать, но зачастую нам больше всего хочется отношений именно тогда, когда мы меньше всего к ним готовы. Ведь многие из нас постоянно борются со страхом того, что в нашей жизни так и не появится любимый человек, и что в результате мы всю свою жизнь будем «одиноки». Испытывая чувства одиночества, грусти или пытаюсь на что-нибудь отвлечься, мы порой готовы согласиться на какие-то вещи, которые в долгосрочной перспективе нас совсем не устраивают. Когда мы ставим перед собой цель просто не оставаться в одиночестве, мы частенько идем на компромиссы со своими ценностями и приоритетами и берем на себя обязательства перед человеком, которого практически не знаем», — книга «Жить чистыми», глава «Отношения»

Где-то месяцах на трёх я получил красивую медальку и подумал, что чего-то в моей жизни не хватает. В голове шумело постоянное беспокойство. Как-то вышли мы после группы, а на улице девочка была, смотрела на меня выразительными карими глазами, и я подумал: «Вот, кажется, это оно». Мы погуляли разок, я пригласил её и других ребят в гости, чтобы всё было правильно. Когда мы прощались, у меня сердце выпрыгивало из груди. Мне очень хотелось что-то построить вместе.

И поэтому я пытался сделать всё как надо. Мне очень важно было всё регламентировать, раз и навсегда, обо всём договориться, как будто передо мной не живая личность, а юридический акт. Доверия и правды было очень мало, а эмоций много. И спустя какое-то время появилось стойкое впечатление, что мы очень разные, что вообще-то я не очень понимаю и знаю этого человека, что во многих вещах мы не сходимся.

В итоге мы расстались. А потом как-то пересеклись на группе, она меня увидела, и я заметил, как у неё дрожат руки. Меня так пробрало, я понял, что я очень виноват перед ней, мне прямо больно было. Ещё долгое время я испытывал это чувство вины за то, что не пошёл до конца.

На сегодняшний день, чтобы вспылать настоящей любовью, нежностью и заботой, мне нужно проявлять эту нежность и заботу самому, иногда даже через принцип «как будто». Тогда это будет во мне расти. Влюблённость и страсть — для меня это просто эмоции. Они быстро проходят. А чувство любви — оно комплексное, в него мне нужно вкладываться, но только если

у меня есть принятое решение, если я вижу цель. И в сегодняшних отношениях я вижу эту цель.

А что я хочу пожелать зависимым в День Святого Валентина? Пробовать, беречь себя, не наносить себе ущерб, не сидеть в собственной голове. Иногда, когда кажется, что я прав на тысячу процентов, когда очень надо доказать что-то другому человеку, мой опыт показывает — на самом деле не надо. Просто забота, просто любовь, просто внимание творят удивительные вещи.

У меня с самого начала было убеждение,
что я хочу длительных отношений



Вероника, 1 год и 9 месяцев чистоты

«Кто-то из нас всё-таки начинает отношения в первый год, а другие не торопятся и ждут гораздо дольше. Быть может, мы даже приходим к тому, что в нашей жизни больше счастья и душевного покоя без отношений, поэтому решаем жить так и дальше. Когда мы понимаем, что нам нечего бояться, и что не существует единственно верного ответа, мы обретаем способность самостоятельно отвечать на важные вопросы, осознавая при этом, что мы всегда можем передумать», — книга «Жить чистыми», глава «Отношения»

Я сначала училась жить сама с собой, хотя у меня были нормальные для всех девушек мечты о том, что у меня будет когда-то парень, что он будет хорошим и красивым. И, мне кажется, я встретила правильного человека. До этого получалось, что меня куда-то звали, и я понимала по контексту, что на свидание. Я пользовалась обычно отмажкой, что после ребы у меня границы. Но потом поняла, что это неправда, мне просто не нравились эти парни. Они не говорили никогда прямо: «Я хочу позвать тебя на свидание, ты мне нравишься». Они просто такие: «Пойдём погуляем», — а потом лапают за сиськи.

Когда я встретила Дениса, я сразу почувствовала, что он мне нравится больше, чем другие. Не то чтобы я это действительно понимала, но я уже научилась слушать себя и отшивала тех, кто мне не подходил. А он мне понравился, меня подкупила его честность. Когда он понял, что готов на какие-то действия, то просто позвал на свидание и сказал, что я ему нравлюсь. И не было попыток неаккуратно подкатить и трахнуть. Ещё мне нравилось, что он максимально был в программе, был такой заботливый, осторожный, не торопился.

У меня было с самого начала убеждение, и оно до сих пор остается: я хочу длительных отношений и мне не нужны случайные связи, потому что они у меня вызывают только боль и

тревогу. Но как правильно реализовывать это на практике, я не знала. Со временем я лучше поняла, как стоит себя вести в отношениях. Теперь я знаю, что действительно должна слушать и слышать человека, а не просто делать вид. Мне надо быть максимально честной — это для меня же, в первую очередь, важно.

Ребятам со сроком до года я бы сказала, что самое важное — это честность. Какие бы это ни были отношения. Просто честно говорить о том, что чувствуете вы, переводить фокус на себя. Чтобы не злиться друг на друга, а как-то справляться вместе с возникшей проблемой. С честностью всё становится намного проще.

** — Редакция не даёт советов и не имеет мнения по вопросу романтических отношений. В этой статье в честь Дня всех влюблённых мы помогаем выздоравливающим зависимым поделиться опытом своих отношений.*