

المواعدة أثناء التعافي

أثناء فترة الرصانة، يمكن أن تكون فكرة المواعدة مثيرة ومخيفة في الوقت نفسه، نظراً لكثرة التحديات والأسئلة. قد نتساءل: كم عدد أيام الرصانة التي يجب أن أحققها قبل أن أبدأ بالمواعدة؟ ومتى يكون من المناسب الاقتراب أو مسك اليد؟ نحن كمدمنين على الجنس أو الإباحية يمكننا تطبيق نفس المبادئ الروحية التي نستخدمها في تعافينا على المواعدة.

أولاً وقبل كل شيء: نعترف بأننا عاجزون أمام الجنس والإباحية. علينا أن نكون صادقين بشأن سلوكياتنا الإدمانية مع المشرف والأعضاء الرصينين ذوي الخبرة. ربما نغازل زميلاً في العمل. ربما تخلفنا عن موعد بعد أن فقدنا الاهتمام. وعندما واجهونا بسبب اختفائنا، قمنا بالتلاعب بهم وأخبرناهم أنهم متطلبون للغاية. نحن لسنا من النوع الذي يملك رفاهية تحمّل الأسرار. عندما نُنير ظلمة سلوكياتنا الإدمانية بواسطة نور التعافي، نبدأ برؤية جنون تصرفاتنا.

عندما تظهر الأسئلة والتحديات، نلجأ إلى قوتنا العظمى. قد نشعر أننا جاهزون للمواعدة، لكن ذلك لا يعني أننا كذلك. ثم يأتي السؤال المهم: متى وكيف نخبر الشخص الذي قد نواذه بأننا في حالة تعافٍ؟ إذا كشفنا الكثير مبكراً، قد نخيفهم قبل أن نتاح لهم فرصة فهمنا. وإذا انتظرنا طويلاً، قد يشعرون بالخيانة.

الخبر الجيد أننا لا نحتاج إلى البحث عن حل لهذه الأسئلة وحدنا. نتعامل مع الأمور ببساطة، مع طلب إلهام قوتنا العظمى، والاستماع لاقتراحات المشرف والأعضاء الرصينين ذوي الخبرة.

عندما نقرر الاستماع، نبدأ بتمييز الصحيح من الخاطئ. ربما نكون جاهزين للمواعدة؛ وربما ندرك أننا استعجال المواعدة هو مجرد عودة تحكم لإرادتنا الذاتية. في كلتا الحالتين، نجد أننا المزيد من الوقت في التعافي -والعمل على الخطوات- هو ما نحتاجه بالضبط. نحن لا نستخدم زمالة مدمني الجنس والإباحية المجهولين SPAA أو القوة العظمى للحصول على شريك؛ بل نتشارك مع القوة العظمى و SPAA لبناء طريقة جديدة للعيش.

قبل أن نبدأ المواعدة، وجد الكثير منا أنه من المفيد القيام بجرد أخلاقي شجاع وتحديد عيوبنا. قد تكشف هذه الخطوة نقاط عجزنا وضعفنا بخصوص موضوع الحميمية. قد ندرك أننا حاولنا التحكم بالمواقف -بتنسيق صورتنا بعناية في الموعد الأول أو بالتلاعب العاطفي بشركائنا للحصول على ما نريد.

أو ربما أدركنا أننا حولنا شركاءنا الرومانسيين إلى قوتنا العظمى. ربما سحرنا مظهرهم، أو أصابتنا الرغبة بالعمى، أو اعتمدنا عليهم ليجعلونا نشعر بأننا كاملون ومقبولون. كنا نفكر: "إذا كان هذا الشخص المذهل، الذي لا يُقاوم يريدي، فأنا لا بد أنني مميز". من خلال إكمال الجرد ومشاركته مع المشرف وبعض زملاء التعافي الموثوقين، نتيح لهم تقديم اقتراحات مفيدة عند دخول مغامرة المواعدة أثناء التعافي.

عندما نخوض تجربة المواعدة، يجد الكثير منا أن الوصول إلى مرحلة، يصبح فيها الجنس خياراً وليس ضرورة، أمراً مفيداً. لكن ماذا يعني أن يكون الجنس اختيارياً؟ يعني أننا وصلنا إلى حالة يمكننا فيها اختيار القيام به أم لا - أي حالة حياد. كيف نصل إلى هناك؟ نستسلم.

مع تطوّر مساحة تفكيرنا أثناء التعافي، يمكننا التحرّر من الشهوة والهوس الجنسي الناتج عن الدماغ الأسير للشهوة. يعكّر الدماغ الأسير أحكامنا، ويقودنا إلى خيارات سيئة وعواقب مؤلمة. ومع صفاء الذهن، يمكننا التعامل مع المواعدة بنزاهة ووضوح. تمثل هذه الظاهرة إحدى معجزات التعافي: نكتسب القدرة على اتخاذ قرارات متزنة تتماشى مع إرادة قوتنا العظمى.

علينا الاستمرار في العمل على إتمام الخطوات كما لو أنّ تعافينا يتوقف عليها. لأنّه يعتمد عليها بالفعل. وهذا يعني الاستمرار في جرد الذات. أثناء المواعيد، قد نسأل أنفسنا: هل كنّا غير صادقين؟ خائفين؟ غير مباليين؟ متمحورين حول ذواتنا؟ أنانيين؟ هل بالغنا؟ هل كذبنا بشأن العمر؟ هل تجاهلنا رسالة؟ هل ضغطنا على أحد للخروج معنا أو أشعرناه بالذنب؟ إذا حدث ذلك، نكون صادقين مع أنفسنا، نناقشه مع المشرف والزملاء، ونقدم التعويضات عند الضرورة.

عندما نذهب لموعد غرامي، نظهر أنفسنا بتواضع. بحجمنا الحقيقي. لم نعد في مجال إظهار الانطباعات الشخصية، خصوصاً في المواعيد. ولسنا مهووسين أو بائسين للحصول على القبول أو الحميمية. نحاول تحرير أنفسنا من هوس التحكم في نظرة الآخرين لنا. نتخلى عن هذا السلوك القديم لصالح قوتنا العظمى.

ندخل ورؤوسنا مرفوعة بفخر - فالعار والخوف لم يعودا مرافقين لنا. لا نتمحور حول أنفسنا بجدية مبالغ فيها. بدلاً من ذلك، نجلس أمام الشخص الذي نواعده، ننظر في عينيه، وندعه يرى صورتنا الحقيقية - الشخص الذي يصدر صوت شخير عندما يضحك بصوت عالٍ، أو يبكي على الإعلانات. نكون على طبيعتنا.

لكن يجب أن نتذكر أن المواعيد في أثناء التعافي ما تزال تجربة جديدة. لهذا من الضروري الحفاظ على اتصال واعي ومستمر بالقوة العظمى. عندما تتصارع أفكارنا مع القلق أو يهدد الإدمان بالعودة للسيطرة على حياتنا، علينا التوقف والهدوء. نسأل عن الفكرة أو الفعل الصحيح التالي. ربما يدعونا الشخص الذي نواعده إلى منزله لتناول مشروب، ونحن نعرف إلى أين سيقود ذلك. هنا نسأل القوة العظمى: ما هي مشيئتك لي؟ ما هو التصرف الصحيح؟ قد لا نحصل على الإجابة التي نريدها، لكننا نتعلم الاعتماد على إلهام القوة العظمى.

مع وصولنا لمراحل متقدمة بتعافينا، نبدأ بالانتباه لأنفسنا بجدية أقل. نسترخي على الكرسي المقابل للشخص الذي نواعده، وندرك أننا لسنا هنا لاجتياز اختبار حول "الكتاب الكبير". يزول الضغط. من الطبيعي أن نشعر بالحماس. وربما تكون هذه أعظم معجزة: عندما نثق بالقوة العظمى ونقوم بهذه الخطوات، نكتشف أننا نستطيع الاستمتاع بالمواعيد. نعم، الاستمتاع. نحن الذين كنا نزن كل خطوة وندعو من أجل "الشخص المثالي"، نجد أنفسنا الآن نضحك ونتواصل بصدق.