Шаг 1 «Мы признали свое бессилие перед навязчивым сексуальным поведением, признали, что мы потеряли контроль над собой.»

ТРИ КРУГА — ЦЕЛЬ: ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЮ ТРЕЗВОСТЬ

«*Для того, чтобы определить, что является для нас сексуальной трезвостью, многие используют инструмент, разработанный внутри SAA, который называется Три Круга*»

«*Мы рисуем три концентрических круга, состоящих из внутреннего, среднего и внешнего. С помощью спонсора и попутчиков в выздоровлении мы записываем разные виды поведения в каждом из этих кругов. Во внутренний круг мы помещаем сексуальное поведение, от которого мы хотим воздерживаться, то, которое мы относим к срыву. В средний круг мы помещаем поведение, которое может привести к срыву, или то, в котором мы сомневаемся. Во внутренний круг мы помещаем здоровое поведение, которое улучшает нашу жизнь и наше выздоровление*.» [“Sex Addicts Anonymous”, pg. 16].

«*Во внутреннем круге мы записываем то сексуальное поведение, которое мы хотим прекратить. Поведение, указанное во внутреннем круге — это зависимое сексуальное поведение, которое привело нас в SAA, вещи, которые привели нас на дно нашей болезни*.» [“Sex Addicts Anonymous”, pg. 16]

«*Если мы новички в программе, наш спонсор может предложить нам записать компульсивное сексуальное поведение, не имеющее серьезных последствий, в средний круг, а не во внутренний. Это позволяет в первую очередь сконцентрироваться на нашем наиболее деструктивном поведении*.» [“Sex Addicts Anonymous”, pg. 17]

Например, люди, которые в прошлом совершали сексуальные преступления, могут записать это поведение во внутренний круг.

Для прогресса в выздоровлении жизненно важно поместить как можно меньше примеров поведения во внутренний круг. Для многих из нас иногда, на протяжении первых 12 месяцев трезвости, компульсия работает в полную силу. Если мы можем воздерживаться от наиболее вредного поведения на этом этапе, мы улучшаем наши жизни. Поэтому, мы рекомендуем помещать только наиболее вредное поведение во внутренний круг.

На данном этапе, заполните внутренний круг.

«*Средний круг помогает нам избежать перфекционизма в отношении наших стандартов сексуальной трезвости. В среднем круге мы размещаем поведение, которое является «скользкой дорожкой» для нас или то, в котором мы не уверены.*

Многие из нас, приходя в SAA, на самом деле не знают о том, что такое здоровая сексуальность. Обычно мы не уверены в том, какое поведение является зависимым, а какое нет. Мы помещаем поведение, в котором мы не уверены в средний круг на время, пока не

разберемся, зависимое ли оно и имеет ли негативные последствия.» [“Sex Addicts Anonymous” pg. 17]

Мы можем поместить в средний круг все те активности, которые приводят нас к срыву. Например, мы можем записать такие вещи, как контакт со старым партнером, попытки «подцепить» кого-нибудь, поездка в место, в котором есть риск срыва и т.п.

На данном этапе, заполните средний круг.

«*Наконец, во внешний круг мы записываем то поведение, которое считаем здоровым, безопасным и полезным для нашего выздоровления. Это поведение является нашим бережным отношением к себе. Это действия, направленные на то, чтобы мы могли повзрослеть и которые принесут смысл, наполненность, душевный покой и радость в наши жизни.*

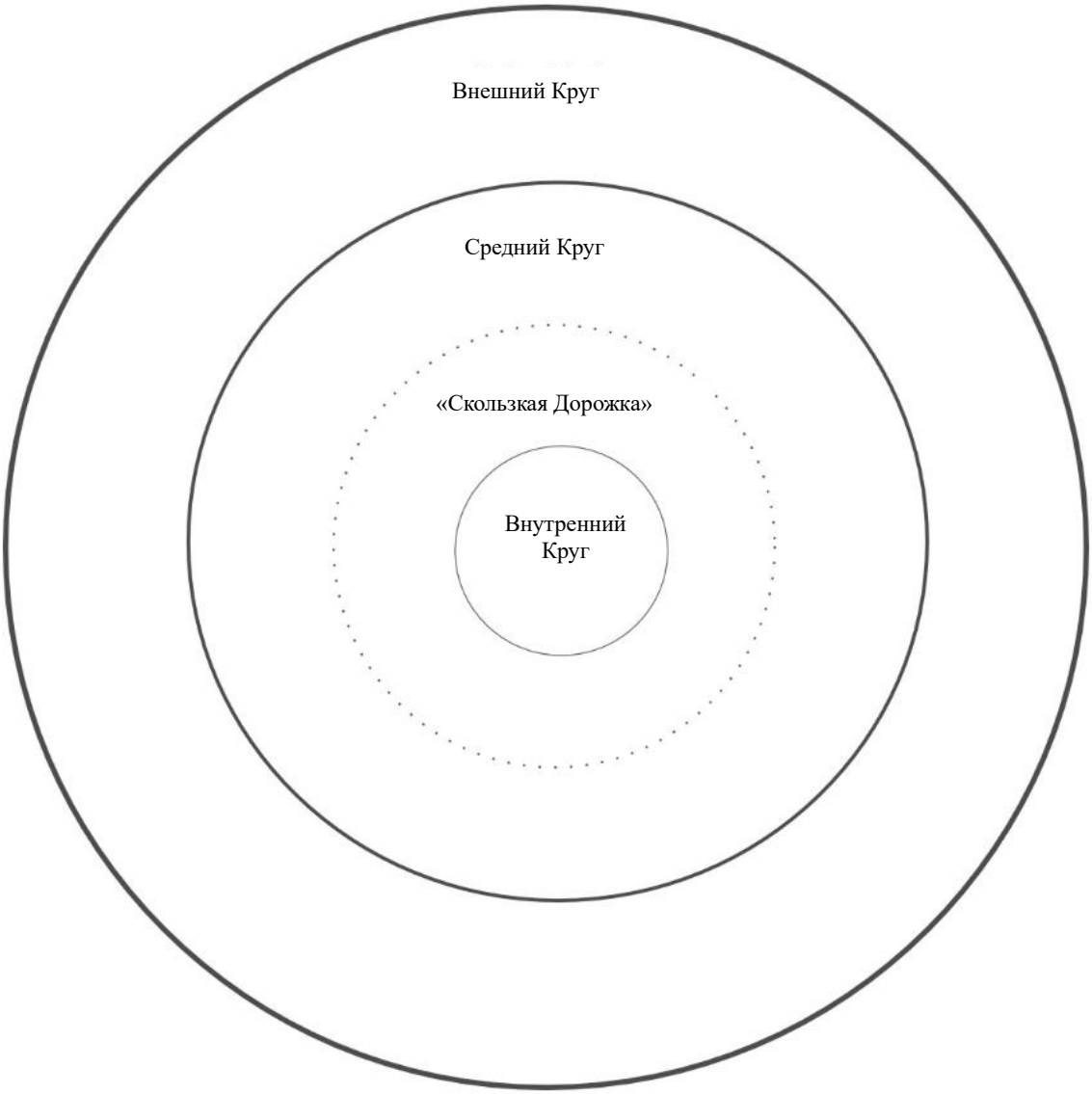
Поведение во внешнем круге также включает в себя здоровую сексуальность. Здоровое сексуальное поведение, это такое, которое мы выбираем для улучшения нашей жизни, нашего выздоровления, нашей связи с другими людьми и нашей духовной жизни. Примеры могут включать в себя свидания, ненасильственный секс внутри преданных отношений, здоровая мастурбация с фантазиями и без, посещение урока танцев, ношение привлекательной одежды, наслаждение от ласковых прикосновений.

Многие из нас включают во внешний круг другие здоровые активности в нашей жизни, помимо здорового сексуального поведения. Очень часто, это те вещи, на которые у нас не хватало времени тогда, когда мы были в срыве.» [“Sex Addicts Anonymous” pg. 18]

Многие из нас начинают работу по программе, не зная, что поместить во внешний круг. Одним из способов того, как узнать, что поместить туда, может быть составление списка благодарностей, где мы перечисляем все вещи, отношения и активности в нашей жизни, за которые мы благодарны. Этот список может быть источником того, что поместить во внешний круг.

На данном этапе, заполните внешний круг.

Рабочая тетрадь Три Круга



Работа над Средним Кругом

Многим из нас сложнее всего работать по программе, когда мы ведем себя одним из способов среднего круга, либо на пути к срыву, либо в срыве. Часто мы исчезаем в «мыльном пузыре» зависимости и начинаем свой путь во внутренний круг. Внезапно у нас возникает «момент истины», когда мы осознаем то, что мы только что сделали. В такие моменты, если мы сделаем действия по программе выздоровления, неважно насколько это может быть сложно, мы продвинемся ближе к трезвой жизни. Многим из нас нужно запланировать то, какие конкретно действия нам нужно делать в такие моменты, чтобы не идти по тому же пути, по которому мы так долго шли.

«*Если мы вовлекаемся в поведение среднего круга, то мы не потеряли свою трезвость, но это уже сигнал, что нам нужно обратиться за помощью к другим и использовать инструменты,*

о которых мы узнали в SAA, чтобы выровнять свое поведение.» [“Sex Addicts Anonymous” pg. 18]

Напишите несколько видов поведения среднего круга, ситуаций и т.п. и для каждого определите свои действия (что нужно предпринять), чтобы наладить связь со своим выздоровлением, когда вы себя обнаруживаете в этом поведении. Некоторые люди попытаются предпринять такие действия, как рассказать партнеру по среднему кругу или тихо помолиться. По нашему опыту эти действия не особенно помогают в выздоровлении. Для тех из вас, кто является новичком в программе, мы рекомендуем два действенных способа – это посетить собрание и высказаться об этом поведении, либо позвонить кому-то в программе и признаться в этом поведении.

Поведение Среднего Круга	Действия
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

«*Средний круг может быть страховочной сеткой, позволяющей нам не бояться, что один неверный шаг по «канату» нашей зависимости обязательно приведет к гибели*» [“Sex Addicts Anonymous”, pg. 18]