

DEVENIR COMPLET

Je suis la personne qui a proposé la «règle des trois secondes ». C'est la Règle selon laquelle si vous fixez l'objet de votre dépendance pendant plus de trois secondes, vous mettez en danger votre sobriété. Trois secondes, c'est bien pour moi, et je trouve réconfortant que trois secondes se soient révélées justes pour les autres.

En tant que professeur, j'ai été dénoncé par une de mes étudiantes pour lui avoir fait des propositions en 1978. Pendant deux ans j'ai vécu dans l'horreur à cause de la honte que je ressentais. Puis une collègue aimable m'a parlé d'un groupe dont elle avait entendu parler, et j'ai été interviewé par un membre. J'ai «réussi » et été accepté par le groupe. Nous étions très secrets à l'époque, et j'étais ravi d'avoir été appelé par quelqu'un que je connaissais et qui était déjà dans le groupe. Je suis allé à ma première réunion, et j'étais arrivé au bon endroit, mais au mauvais moment. Je me suis assis dans le parking d'une église pendant une heure. Puis les membres du groupe ont commencé à apparaître. Quand j'ai reconnu la personne qui m'avait appelé, je suis sorti de ma voiture et lui ai dit bonjour. Les deux dernières années avaient été interminables, et cette heure que j'attendais semblait sans fin aussi.

J'étais au bout du rouleau. J'étais suicidaire de honte. Mon comportement de passage à l'acte avait été des liaisons en série alors que j'étais marié. Étant donné que toutes les liaisons avaient été avec des étudiantes , je savais que les rumeurs couraient à mon sujet. Je ne me suis pas tué, parce que j'avais deux enfants que j'aimais tendrement, mais parfois cela ne semblait pas une raison suffisante.

Ma mère avait abusé sexuellement de moi jusqu'à l'âge de onze ans. J'avais mis fin aux abus, mais je me suis senti définitivement blessé. L'abus avait dû commencer dans mon enfance, mais je n'avais aucun souvenir des premiers mois, seulement que je me sentais différent, enfermé dans une bulle de verre qui m'avait séparé des autres personnes d'aussi loin que je pouvais me souvenir. Je vivais à la dérive, plutôt que de tracer ma vie, parce que tout me semblait artificiel dans le monde. Je voyais le monde à travers l'écran des abus que j'avais subis.

J'étais plutôt bon pour maintenir une façade. J'étais un bon athlète au secondaire et j'ai été accepté dans une université de l'Ivy League. J'étais sexuellement actif avec une fille de quinze ans quand j'en avais quatorze. C'était l'époque de se fréquenter assidûment et nous nous sommes fréquentés assidûment, toujours sexuellement actifs, jusqu'à ce que nous finissions nos

études du secondaire. Je n'ai jamais été vraiment intime dans la relation, et j'ai rompu avec elle quand chacun d'entre nous sommes allés à l'université.

J'ai eu une série de rencontres sexuelles avec un certain nombre de femmes à l'université. C'était ce que je savais faire. Je suis entré dans l'armée après la remise des diplômes. L'armée, dans sa sagesse, m'a mis dans l'intelligence des signaux, un rôle qui me convenait bien en raison de mon désintérêt pour tout ce qui est réel et de mon intérêt pour les interactions formelles entre les individus. Alors que j'étais dans le service, j'ai ressenti une liberté que je n'avais jamais ressentie auparavant, et j'ai cru que je pouvais surmonter mon passé. J'ai épousé une femme extraordinairement belle. J'avais vingt-trois ans et elle dix-neuf. Elle était étrangère et j'ai immédiatement perdu toutes mes cotes sécuritaires. Cela n'avait pas d'importance. J'ai quitté le service militaire peu de temps après mon mariage. Je suis retourné à l'école, cette fois pour faire des études supérieures. J'ai obtenu un doctorat dans une autre école de l'Ivy League et j'ai joint le personnel de l'université où j'ai fait carrière. Au début, j'ai démontré de l'enthousiasme et j'ai bien travaillé, ce qui m'a valu des promotions rapides. Puis je suis retourné à ce qui semblait être mon vrai moi, un moi que je n'avais jamais perdu. Le centre de ce moi était la haine de moi-même. J'ai commencé à avoir des liaisons en série. J'ai négligé mon travail. Je n'ai pas été retenu lorsque j'ai postulé pour des emplois administratifs.

De plus en plus, mon seul réconfort était la croyance erronée que je battais le système. Le flirt et les aventures sexuelles étaient les amusements qui me permettaient de continuer. Je n'avais aucune idée du pouvoir dont j'abusais en passant à l'acte avec des étudiantes. Je me sentais comme un enfant et je ne voyais pas que j'abusais de mes enfants universitaires. Maintenant, je dis aux gens que si vous pensez que vous battez le système, vous ne comprenez pas la nature du système. Il n'est pas dans la nature des systèmes d'être battus.

J'ai joint le programme des DSA plein de colère d'avoir été dénoncé et de devoir faire quelque chose à propos de ma honte. Je n'allais jamais avoir du plaisir à nouveau.

Mon premier groupe était puissant. C'était le tout premier groupe de DSA et nous avons inventé certaines choses au fur et à mesure. Quand un membre du groupe donnait une conférence inspirée sur une étape, nous sourions et disions « L'esprit se déplace. » J'avais le sentiment que le groupe était fait pour moi. Mais j'ai eu beaucoup de mal avec les trois premières étapes. J'ai résolu le problème en disant que j'avais gâché ma propre vie et qu'admettre mon impuissance, arriver à croire, et renoncer à ma volonté ne pouvaient certainement pas être pire que ce que j'avais essayé de faire par moi-même. J'ai commencé à faire confiance au groupe.

J'ai même eu des élans de spiritualité, comme conduire seul dans ma voiture, à la recherche d'une station de radio que je pouvais supporter, et découvrant que je pouvais écouter un sermon intelligent sans immédiatement changer de poste. Ça m'a fait sourire.

Mon parrain et le groupe m'ont encouragé à faire une quatrième et une cinquième étape. Je me suis plongé dans la quatrième Étape et ensuite, dans quelque chose qui ressemblait à une panique, j'ai appelé le ministre que j'avais choisi pour entendre ma cinquième étape. Je lui ai dit que j'avais déjà quarante-sept pages manuscrites en format légal et que j'avais peur de ne jamais être prêt pour la cinquième étape. C' était un homme bon. Il m'a dit d'utiliser une certaine brochure qui allouait seulement un peu d'espace pour écrire chaque réponse, et de me limiter à cet espace.

Faire ma cinquième étape a été une expérience profondément émotionnelle pour moi. J'ai pleuré longuement pour la première fois en quarante ans. Maintenant, je pleure beaucoup, surtout sur ce que je lis ou ce que j'entends dans les réunions. Je dis aux gens que je rattrape juste le temps perdu.

La cinquième étape m'a permis de revenir en arrière et de refaire les trois premières étapes d'une meilleure façon. J'étais ouvert d'esprit, et pour moi, c'était le secret de la spiritualité. J'ai fait les sixième et septième étapes avec l'aide de retraites commanditées par le groupe. J'ai fait la huitième étape et j'ai agi sur ce sujet dans la neuvième étape. Pendant huit ans, j'ai fait un inventaire moral quotidien. Je me suis joint à cinq autres membres du groupe pour étudier la méditation avec un prêtre zen, que je rencontrais chaque semaine pour méditer et assister à des conférences. Je lui ai dit, au début de l'année et demie que nous avons passée ensemble, que j'avais fait dans le passé de la méditation pour bébé mais que je pouvais reconnaître que c'était maintenant quelque chose de plus sérieux. Il en a ri et a raconté aux autres ce que j'avais dit.

J'ai arrêté de rencontrer le prêtre quand il a suggéré qu'il avait fait ce qu'il pouvait sans nous faire avancer plus loin vers la conversion. À cette époque, j'étais devenu un chrétien croyant grâce à un membre du groupe qui m'avait fait découvrir les écrits de certains mystiques chrétiens modernes. Je me suis séparé du prêtre avec affection et il m'a donné sa tasse avec une inscription zen dessus.

Je suis toujours conscient de mes défauts. Je dois raconter mon histoire et faire les étapes de nouveau pour me rapprocher de l'homme que je veux être. Je reçois tellement en participant à des réunions. Les membres de mon deuxième groupe sont souvent inspirés.

Mais voici la partie étrange. A cause du programme et de mes pratiques spirituelles, j'ai commencé à me sentir presque comme un homme nouveau. J'en suis venu à apprécier la compagnie des hommes. Je pense

maintenant que mon expérience militaire que j'ai toujours fuie auparavant, était la chose la plus importante que j'ai jamais faite. Comme mon père, je prévois d'être enterré avec le drapeau et mes médailles. Nous avons tous deux eu des carrières civiles « distinguées » (oui, j'ai ressuscité la mienne) et pourtant, maintenant, c'est la vie de soldat et ma famille qui semblent les choses les plus importantes. Je suis réintégré dans la société en tant qu'homme. Ma seconde épouse me considère comme je me considère moi-même, complexe et un peu difficile, mais fondamentalement un homme bon. J'aime mes enfants et mes petits-enfants. Ils m'aiment.

C'est étrange qu'avec le matériel brut que j'ai apporté au programme, je me sens si complet. C'est le cadeau du programme, accessible à tous.