

# Шаги в моей жизни. Шаг Восьмой



***Мы составили список всех тех людей, которым мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб***

Понимаю ли я, что, прежде чем возмещать ущерб, нужно проконсультироваться со спонсором? Не натворил(а) ли я еще больше бед, поторопившись с искуплением вины и не подготовившись как следует? Что это была за ситуация?

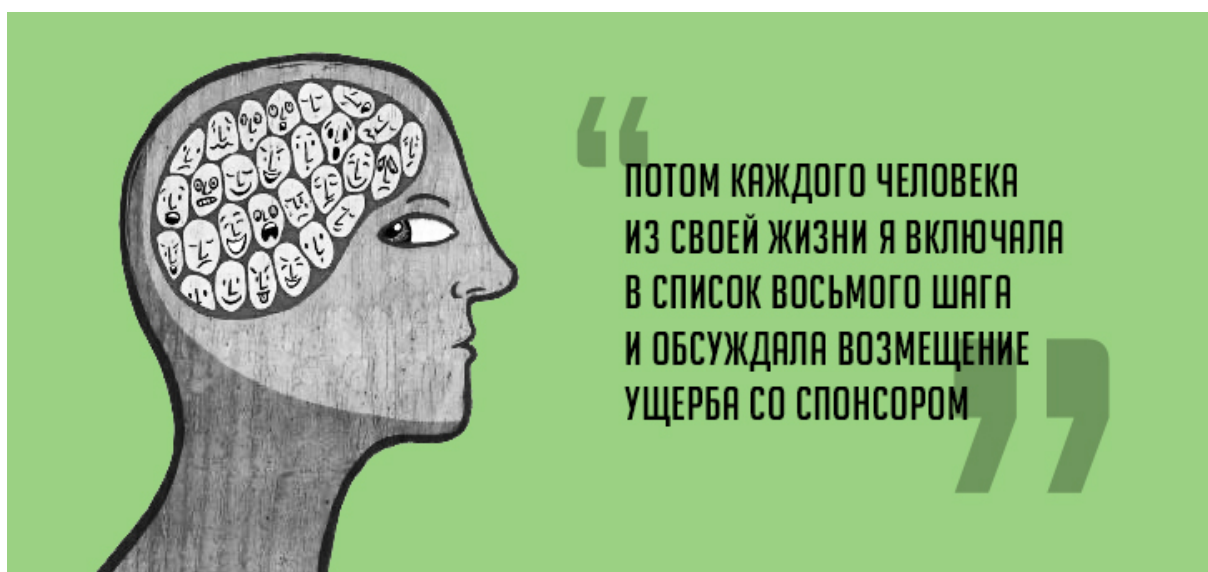
В начале чистоты я пыталась наладить отношения с мамой. Мы договорились, что я всегда буду сообщать ей, куда и с кем я иду. Я пошла курить кальян ночью и ничего ей не сказала. Меня загрызла совесть. В 3 часа ночи я написала ей и призналась. Между нами произошел серьезный конфликт. Я не обсудила свои действия со спонсором, ни с кем не обсудила. Я думала, что мама увидит мою честность и будет мне больше доверять, а вышло наоборот. Мое признание навредило нашим отношениям. Потом каждого человека из своей жизни я включала в список Восьмого Шага и обсуждала возмещение ущерба со спонсором.

Яна, 4 года 4 мес. чистоты

Мы разошлись с девушкой. Я резко пропал из её жизни, перестал писать и звонить. Мы явно не подходили друг другу. Спустя время я встретился с ней, потому что хотел поговорить и извиниться. Естественно, я ни с кем это не обсудил. Мне действительно казалось, что я тем самым возмещу ей ущерб. Ещё несколько лет мы то встречались, то расходились. Впоследствии это привело к куда более болезненному разрыву.

Для меня стало очевидным, что возмещать ущерб таким образом – чревато. Один из похожих примеров я обсуждал со спонсором, и мы решили, что лучше сделать по-другому. Я написал девушке письмо в facebook, о том, что сожалею (Организация Meta (Facebook, Instagram) признана экстремистской, ее деятельность запрещена на территории России). Такой формат оказался проще и безопаснее для меня.

Сергей, 7,5 лет чистоты



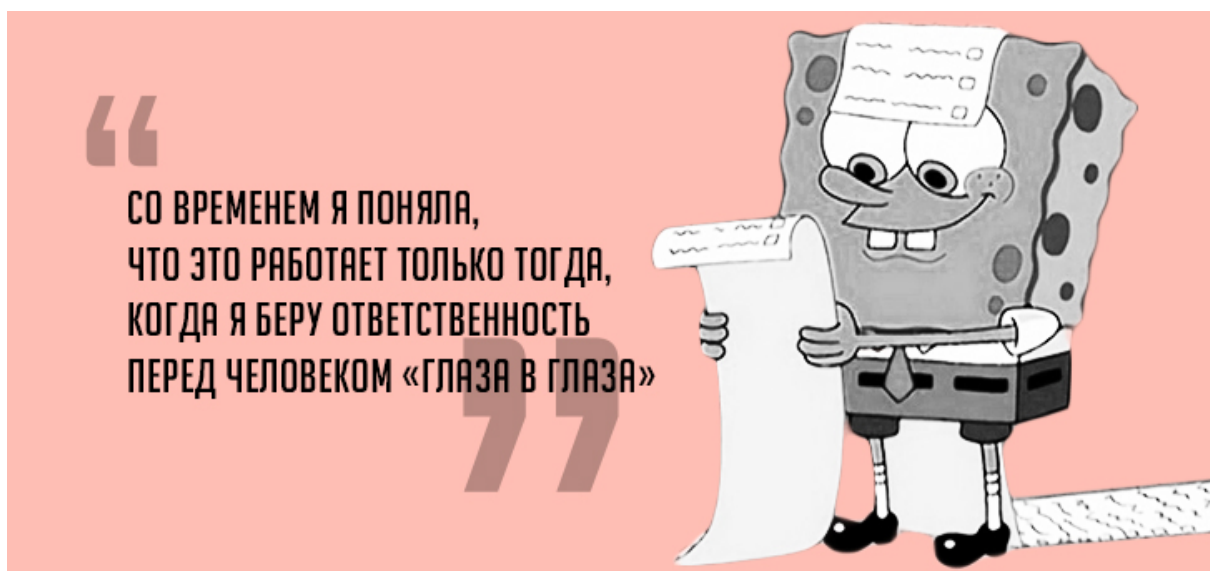
Почему просто изменить свое поведение недостаточно, чтобы компенсировать нанесённый мною ущерб?

Сначала я думала, что уже возмещаю людям ущерб своим выздоровлением. Я требовала, чтобы меня прощали просто за то, что я остаюсь чистой. Но этого не происходило. Я удивлялась. Со временем я поняла, что это работает только тогда, когда я беру ответственность перед человеком «глаза в глаза». Я лично встречалась с людьми, разговаривала с ними и брала ответственность за свои поступки.

Яна, 4 года 4 мес. чистоты

В подростковом возрасте я поехал за границу от образовательного учреждения. Там я попал в реанимацию из-за наркотиков. Все это видела моя учительница. У нас с ней были хорошие отношения. Тот случай так сильно потряс её, что она перестала преподавать и у неё начались проблемы со здоровьем. Спустя 10 лет мы встретились. Когда мы вспомнили ту историю, я увидел страх, застывший у неё в глазах. Я рассказал ей, что сейчас моя жизнь изменилась к лучшему. Но несмотря на наш разговор, то событие навсегда осталось в её памяти, и я ничего не могу с этим сделать.

Сергей, 7,5 лет чистоты



Какие действия помогли мне обрести готовность?

Готовность приходит ко мне в процессе. Каждый шаг в программе открывает мне что-то новое. Я задаю вопросы по шагам на группе, слушаю опыт, слушаю спикерские. Ни один шаг не сделал мою жизнь хуже. Как бы мне ни было страшно, что бы ни происходило, я знаю, что моя жизнь улучшается, пока я пишу шаги. Я налаживаю контакт с собой, с Богом, с близкими, и с теми, кому навредила.

Рано или поздно мне пришлось бы столкнуться с этими людьми. Я не смогла бы избегать их вечно. Люди, которым я нанесла ущерб, до сих пор всплывают у меня в голове, и это не даёт мне жить спокойно. Многих из них я боялась

выписывать. Но я понимала, что мне просто нужно это сделать. Скрывать кого-то от себя и спонсора – бессмысленно.

Яна, 4 года 4 мес. чистоты

В детстве я обворовал лучшего друга и после этого мы не общались много лет. Я нашёл его телефон и очень боялся позвонить. Благодаря поддержке спонсора, я собрался с духом, набрал бывшему другу и договорился о встрече.

Я не знал, как правильно извиниться перед бывшими девушками за то, что я исчезал из отношений. Я обратился за помощью к выздоравливающим женщинам. Мы обсуждали тексты писем, которые я должен был отправить. Я спрашивал, какие извинения им хотелось бы услышать в подобной ситуации.

В прошлом я нанес много ущерба своей собаке. Я включил те ситуации в список Восьмого Шага. Ребята из сообщества помогли мне найти приют, куда я ездил гулять с брошенными собаками. Спустя год я узнал, что пёс моих родителей серьёзно болен. Я занимался его здоровьем. Этот опыт дал мне возможность почувствовать любовь к животным.

Сергей, 7,5 лет чистоты

