

# Шаги в моей жизни. Шаг Девятый



***Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где это только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому***

Какие у меня есть страхи относительно возмещения ущерба?

В первом круге шагов я выписывал все ситуации, когда я «левачил» на работах. Тогда те суммы казались космическими. У меня не было средств на возмещение этого ущерба. Я боялся, что наставник скажет мне всё возмещать. Мы обсудили мой список и решили, что для начала я возмещу ущерб самым близким людям, а крупные финансовые вопросы оставлю до лучших времён.

Я не говорил близким: «Я был таким плохим. Как я могу все исправить?» Я просто спрашивал, нужна ли им помощь, и никогда не отказывал, если они о чём-то просили. Даже когда не хотел этого делать.

Я не боялся, что кто-то мне отомстит или отвергнет меня. Обычно всё происходит совсем по-другому, нежели я себе представляю. Все возмещения я обсуждал с наставником, чтобы не нанести ещё больше ущерба. Я

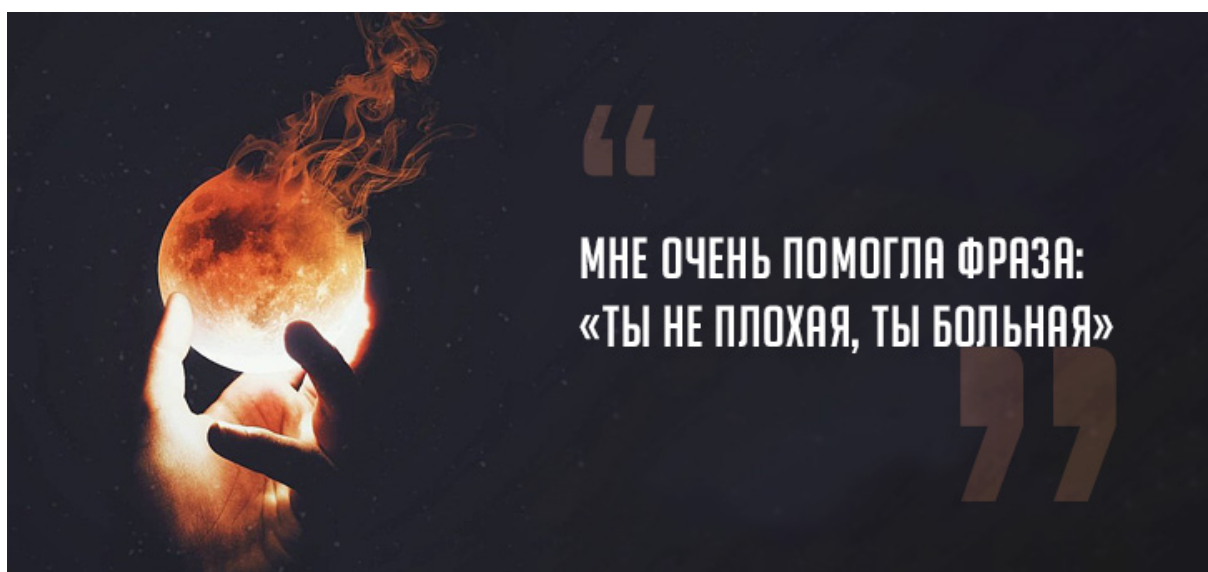
возмещал ущерб не спонтанно, а обдуманно и осмысленно.

Алексей, 6 лет 8 месяцев ч.в. (3 круг)

Весь список Восьмого Шага я разбираю с наставницей. Самые скользкие и проблемные ситуации решали возмещать косвенно. Так как условие Девятого Шага – никому не навредить этим возмещением, в том числе и себе.

А то, что решили возмещать прямо, с помощью ВС как-то разруливалось.

Ольга, 9 лет 10 месяцев ч.в.



За что я себя простил(а)?

Я прожил с бывшей женой 13 лет. Из-за того, что я употреблял наркотики, у нас родился ребенок с инвалидностью. Всю жизнь я винил себя за то, что он родился таким из-за наркотиков. Я не делал из этого секрета, делился с другими зависимыми, слышал их обратную связь и опыт. Спустя годы в программе мне стало легче. Я перестал винить себя. Пришло принятие: в моей жизни так случилось, и просто надо с этим жить.

Мой отец умер 2 года назад. Я не успел возместить ему ущерб. Он сильно заболел, а я все откладывал и откладывал. Потом винил себя за то, что не успел поговорить с ним. Почему-то за живыми я не так ухаживаю, как за ушедшими. Я поставил отцу памятник и занялся благоустройством могилы. Со временем простил себя за то, что не успел возместить ему ущерб при

жизни.

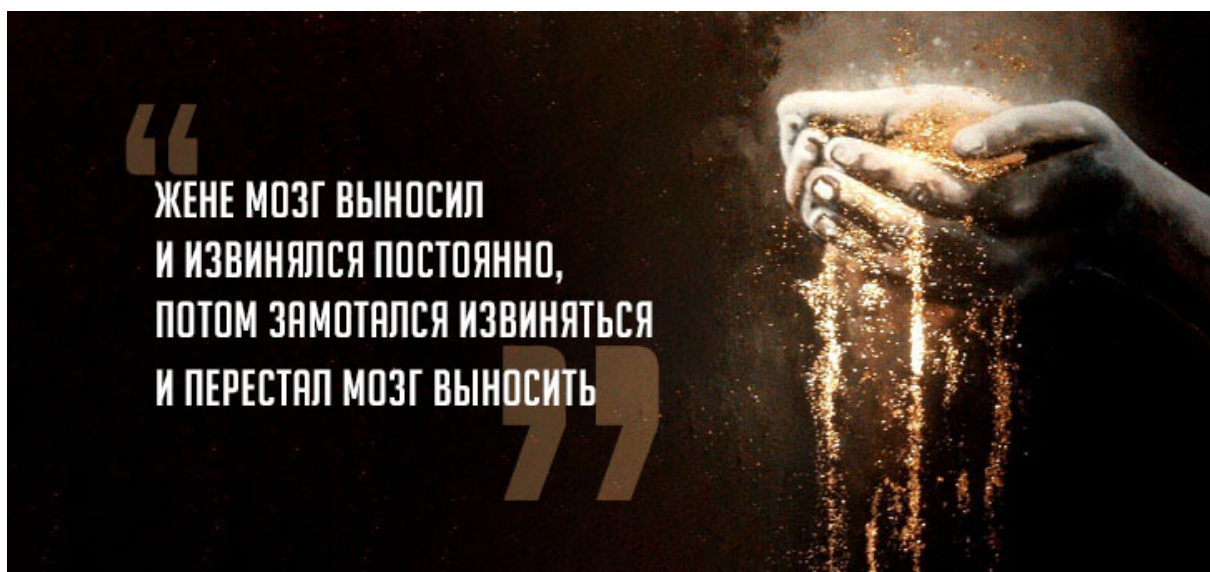
Алексей, 6 лет 8 месяцев ч.в. (3 круг)

Я теряла здоровье, теряла время, теряла самоуважение. И простила себя за это. Мне очень помогла фраза: «Ты не плохая, ты больная» Сказал её лидер моей первой шаговой группы – Серёга Ч. Спасибо тебе, Серёж! Я с Первого Шага старалась принять себя с тем, что есть.

Я простила себя за то, что откололась от своей семьи и пошла в другую сторону. Теперь у меня есть идентификация не только с анонимными, но и с моими родителями и родственниками. Это многого стоит – быть частью не только сообщества, но и рода.

По мере выздоровления я даю себе право на жизнь.

Ольга, 9 лет 10 месяцев ч.в.



Какие чувства я испытывал(а) при возмещении ущерба? Чему я при этом научился(ась)?

Разные чувства. Сначала предвкушение, потом тревогу, затем спокойствие и удовлетворение.

Меня программа постоянно учит, что если я где-то накосячу, то придется это возмещать. Так я хотя бы меньше косячу. Жене мозг выносил и извинялся постоянно, потом замотался извиняться и перестал мозг выносить.

Алексей, 6 лет 8 месяцев ч.в. (3 круг)

Мама сама подсказала, как возместить ей ущерб. «Перестань обвинять меня в том, что с тобой произошло» – попросила она. Я, как и многие, обвиняю всех в том, что со мной произошло: общество, семью, еще кого-то. Каждый раз, когда снова приходят мысли: «Меня неправильно воспитывали» – я аккуратно задаю себе вопрос: «А что с этим делать дальше?» Уже прошёл год с нашего разговора, и я ни разу не сказала маме ничего такого.

Я испытываю тёплые чувства, когда мы разговариваем и когда я думаю о маме. А ещё странные ощущения, как будто в груди что-то расширяется, больше воздуха и легче дышать. Я благодарна ей. Это возмещение научило меня терпимости, принятию и умению следовать принятому решению.

Ольга, 9 лет 10 месяцев ч.в.