

ЗАНЯТИЕ 20

Восьмой шаг

Мы составили список всех людей, кому причинили зло, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.

1. Молитва в начале занятия. 0 - 2 мин.
 - Чтение «12 шагов» и «Вех выздоровления» - 2 - 10 мин.
 - Новости группы и чтение ее правил - 10 - 15 мин.
 - «Острые ситуации» - 15 - 35 мин.
 - Обсуждение домашнего задания. «Теперь прошу поднять руки тех, кто готовился к сегодняшнему дню, написав домашнее задание. Сейчас могут говорить только они. В конце обсуждения я дам слово внешнему кругу, чтобы вы откликнулись на то, что сейчас услышите. Слушайте внимательно и наблюдайте за своими реакциями! Что вы чувствовали? Что подумали? Итак, начинаем!»
 - Ведущий напоминает смысл домашнего задания: «На прошлом занятии мы занимались алгоритмом «активная жизненная позиция». Расскажите, как это работало у Вас на этой неделе. - 35 - 65 мин.
6. «Теперь нам нужно продолжить рассмотрение Программы Восьмым ее шагом. Прочтите текст из приложения к этому занятию (*ведущий читает текст*). Приведите примеры того, как Вы сегодня понимаете то, что Ваши недостатки повредили другим людям». (*Обсуждение понятия «ущерб»*). 65 -100 мин.
7. Домашнее задание: находится в тексте в этом шагу. Как Вы можете сформулировать смысл этой работы для Вас сегодня?- 100 - 105 мин.
8. Теперь давайте обсудим, как в нашей жизни начала работать 3-я Веха выздоровления: «Мы принимаем критику в свой адрес, и сами можем критиковать других позитивным образом». Приведите примеры из Вашей жизни, что изменилось за последние полгода? - 105 - 115 мин.
9. Заключение: конфиденциальность, недирективность, правило 48 часов и литература.
 - Благодарность и заключительная молитва. 115 - 120 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ:

Составление списка ущерба.

Составьте таблицу ущерба, который Вы нанесли другим людям вследствие своих недостатков, начиная с самых близких людей. Пусть первым будет тот, из-за кого Вы пришли в Программу, ведь не только он, но и Вы повредили ему! Ущерб может быть материальным, психологическим (оскорбили, вывели из себя и так далее), духовным (недостаток любви, лишение свободной воли, нет воспитания в вере и тому подобное).

Пусть список будет достаточно полным. Напишите главные события. Не тоните в мелочах, даже если их все время Вам припоминают. У Вас есть право выделить главное в своих поступках так, как Вы считаете правильным.

Не включайте туда тех, кому ущерб уже возмещен. В таблицу могут войти не только люди: например, и животные, и организации. Может быть, в самом конце Вы захотите включить туда и себя.

Не задумывайтесь раньше времени о том, что невозможно возместить нанесенный ущерб. Мы увидим, что это как-то все равно возможно.

Кто	Ситуация	В чем ущерб	Влияние на наши отношения	Мой недостаток	Возможное ПРЯМОЕ возмещение	9 шаг
Мама	звонила ей по необходимости, редко и коротко. Другие дела были важнее.	недостаток любви	мне стыдно с ней разговаривать, а она обижается по пустякам	эгоцентризм	звонить ей каждый день	
Работник	недоплатила зарплату	3000 руб.	он не знает, мне стыдно, мало общаемся	жадность	заплатить деньги и извиниться	
Сын	не воспитан в вере	не знает Бога, не умеет молиться	он теперь не принимает ни моей веры, ни моих попыток ему в этом помочь	невежество	молиться за него и ждать без насилия, любезно и твердо отвечать о своей вере	

Просмотрите свой Четвертый шаг. Может быть, Вы увидите необходимость дополнить эту таблицу. Видите ли вы, как проявляются найденные Вами дефекты характера в Ваших отношениях с другими людьми?

Например, я увидела, что во мне много эгоцентризма. Я не просто предпочитаю свои интересы в отношениях с другими людьми - я этих людей просто не вижу, они мало значат для меня! С этим, наверное, и связаны мои проблемы с верой, ведь в центре мира верующего человека стоит Бог.

Желание возмещать ущерб приходит от чувств вины и стыда. Но они могут быть «погашены» гневом и обидой. Например, обида на сына может заглушить стыд за Ваши злые слова ему и вину за то, что осознанно старались причинить ему боль. Поэтому вспомните две-три ситуации, в которых Вы чувствовали обиду и гнев и посмотрите: нет ли там зла, причиненного Вами, *несмотря* на то, что ущерб был нанесен и Вам тоже? Будем отвечать за себя. Как Вы можете рассмотреть именно Ваш вклад в ситуацию?

Обсудите таблицу ущерба с каким-то другим человеком, желательно с тем, кто слушал Ваш 5-й шаг. Что нового Вы узнали из этого обсуждения?
Мы перестанем быть жертвой прошлого, если хорошо выполним эту работу.

Дополнительный текст:

При заполнении таблицы по Восьмому шагу можно рассмотреть такие случаи:

- Вы повредили человеку, и сразу извинились, и постарались поправить дело. Эти случаи надо посмотреть отдельно, потому что могут быть закономерности, но не надо снова ничего возмещать. Надо научиться принимать факт, что Девятый шаг завершен.
- Вы кое-как извинились, но возмещения толком не произошло, или не могло тогда произойти по каким-то причинам. К этому надо вернуться, и спросить наставника, как быть в этих случаях.
- Вы нанесли ущерб, но не готовы его возмещать, например, все возможные способы возмещения пока очень опасны, можно пока отложить.
- Нанесенный ущерб невозможно прямо возместить, но не прямое возмещение нуждается в обсуждении с наставником.