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

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 необхо-димости, редко и коротко. Другие дела были важнее.	недостаток любви	мне стыдно с ней разговари-вать, а она обижается по пустякам	эгоцентризм	звонить ей каждый день	
Работник	недоплати-ла зарплату	3000 руб.	он не знает, мне стыдно, мало общаемся	жадность	заплатить деньги и извиниться	

Кто	*Ситуация*	*В чем ущерб*	*Влияние на наши отношения*	*Мой недостаток*	*Возможное ПРЯМОЕ возмещение*	*9 шаг*
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.

1. *Домашнее задание находится в приведенном выше тексте.*
2. Напишите короткий текст, как сегодня работает в Вашей жизни Шестая веха выздоровления «Мы с радостью принимаем мир и душевный покой, веря, что Бог ведет нас в нашем выздоровлении».

.

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 непрямое возмещение нуждается в обсуждении с наставником.