

Возмещение ущерба – Шаги 9 и 10

Шаг 9. “ Лично возмещали ущерб этим людям, где только возможно, кроме тех случаев, когда это возмещение принесло бы этим или другим людям вред”.

ЗАЧЕМ ВОЗМЕЩАТЬ УЩЕРБ?

Для многих членов CoDA самой удобной ролью была роль жертвы. Мы годами ждали хоть кого-нибудь, кто возместил бы ущерб **нам**. Девятый Шаг привёл нас к осознанию истины. Он предлагал **нам самим** совершить это особенное действие... В это время нам действительно потребовалось духовное руководство.

Возможно, в прошлом мы не придавали значения своему влиянию на других людей. Сейчас мы не считаем наши действия несущественными.

Возможно, вы не составляли список, но, если вы общались с людьми, то список у вас есть. Любые отношения, прошлые или настоящие, в которых вам было плохо; любой человек, включая вас самих, в отношении которого вы испытываете тревожные, неразрешённые чувства; любые отношения, которые вызывают разлад в уме или сердце – всё в этом списке. **Эти отношения блокируют ваше сердце и вашу способность любить и впускать любовь.**

Девятый Шаг укореняет нас в том, что станет нашим новым образом жизни: позволять другим людям идти своим путём и решать свои проблемы, а нам научиться иметь свои собственные. На этом шаге мы учимся владеть своей силой, брать на себя ответственность за себя и своё поведение в отношениях. Девятый Шаг – о примирении с собой и другими. Это и есть цель возмещения ущерба.

ПРОЩЕНИЕ

Перед возмещением ущерба очень важна работа над прощением. Отпуская прошлое, принимая правду о нём и узнавая о свободе выбора в выздоровлении, мы получаем новое ощущение внутреннего покоя. Это ощущение открывает дверь к восстановлению отношений с собой и с другими. Без прощения мы питаем негодование, и наше возмещение ущерба может быть неискренним. Это не тот случай, когда нужно действовать «как будто».

Нам может потребоваться начать с составления списка всех людей, которые ранили нас, и в отношении которых у нас есть гнев и обида. Нам нужно отпустить роль другого человека и отвечать только за свою сторону. Подобное возмещение ущерба даёт нам ощущение свободы от бремени стыда, вины и чрезмерной ответственности.

Прощение приходит в своё время. Сначала нам нужно проработать и полностью прожить свои чувства. Нам нужно понять, какой урок мы можем извлечь и какими должны быть наши новые формы поведения и реакции, чтобы насилие или жестокое обращение не продолжались. Часто урок для нас заключается в том, чтобы научиться владеть своей силой, заботиться о себе в общении с людьми. Это процесс проживания горя, который проходит по этапам – начиная с отрицания и приводя нас к гневу и печали. Как только мы сделаем это, мы готовы к прощению, но не раньше. Преждевременное прощение будет неэффективным и потребует повторения действий.

Быть свободным от обид – это уже само по себе возмещение ущерба.

КАК МЫ МОЖЕМ ВОЗМЕСТИТЬ УЩЕРБ?

Возмещение ущерба – это наша чистая правда без обвинений, увеливаний, оправданий или манипуляций; мы берём ответственность за свой опыт на себя. Мы понимаем, что возмещение ущерба также означает, что мы действительно готовы к изменениям при помощи нашей Высшей Силы.

То, что большинство из нас хотело от другого, – это чтобы этот человек признал свою роль в причинении нам вреда. Мы также хотели, чтобы наши чувства и наше восприятие инцидента были признаны другим. И если бы мы продолжали отношения с этим человеком, мы бы хотели, чтобы он вёл себя по-другому по отношению к нам. Таким образом, мы поняли, как возместить ущерб – признать, где мы сами причиняли вред другому человеку, признать его чувства в этой ситуации и вслед за этим изменить **своё собственное** поведение.

Мы используем простые, прямые и конкретные средства общения. Мы обращаемся к Богу, себе и другим людям с состраданием, уважением и пониманием, по мере наших сил сохраняя смирение, духовность и свои границы.

Возмещение ущерба – это не избавление нас от проблем за счёт других. Это не просто снятие напряжения. Скорее, это духовные упражнения в смирении, посредством которых мы внимательно следим за своими реакциями и действиями. **Здоровое поведение может быть нашим самым действенным возмещением ущерба**; это свидетельство нашего выздоровления. Это может быть величайшим подарком Девятого Шага.

ОТПУСКАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Если наши мотивы возмещения ущерба и изменений основаны на ожиданиях, что теперь мы понравимся другим, что нас простят, примут, или другие люди станут более доступны нам, **мы, скорее всего, будем глубоко разочарованы.**

Некоторые из нас ожидают в первую очередь проявление личной ответственности от тех, кто причинил нам ущерб. Мы считаем, что наша боль станет легче, если другие люди тоже возместят нам ущерб. Мы рискуем потерпеть неудачу, если подойдём к этому Шагу с ожиданием того, что мы можем получить в ответ за наше возмещение ущерба.

Когда мы рассказываем людям о своём ненадлежащем поведении и причинённом им ущербе, они могут отреагировать гневом. Они могут испытать боль или отнестись к этому с пониманием. Наша задача – слушать их и признавать их чувства. Некоторые люди, возможно, воспринимают наше созависимое поведение как нормальное и не считают это серьёзным, равно как и наше возмещение ущерба. Признавая, что это их точка зрения, мы можем повторить попытку возмещения ущерба, чтобы сохранить наши границы и продолжить процесс выздоровления. Мы помним, что в каждом отношении мы «метём только свою сторону улицы», независимо от того, как это могут понять другие.

ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА НА РЕГУЛЯРНОЙ ОСНОВЕ

Некоторых людей, которым мы должны возместить ущерб, возможно, уже нет в живых, или их нельзя найти. Иногда кто-то может отказаться принимать от нас возмещение ущерба, которое мы хотели бы сделать. Когда нет возможности напрямую возместить ущерб, наше возмещение ущерба – это быть полезным другим людям. Отдавая, мы получаем и обретаем мир в душе, наполненной когда-то раскаянием и болью.

Примеры возмещения ущерба на регулярной основе:

- Написание писем и чтение их нашей Высшей Силе и спонсору.
- Принесение пользы сегодня такими способами, которые нам либо были недоступны ранее, либо мы сознательно не использовали их.
- Употребление слова «нет» для того, чтобы позаботиться о себе.
- Выражение разных мнений и избавление от страхов перед тем, что могут подумать другие.
- Отказ от убеждения, что все должны быть одинаковыми и чувствовать себя одинаково.
- Разрешение другим людям достойно прожить свою жизнь по-своему.

Шаг 10. «Продолжали исследование самих себя и, когда были неправы, сразу же признавали это».

Были времена, когда казалось, что нас терзают чувства страха, гнева, боли или стыда, и это не имело какого-то чёткого объяснения. В таких ситуациях мы применяем первые три Шага. Мы признали своё бессилие перед этим состоянием и подтвердили свою веру в силу Бога, которая может привести нас к равновесию. Затем мы попросили Высшую Силу показать, что нам нужно знать в этой ситуации. Обычно приходил ответ, и мы предпринимали какие-либо действия, которые считали уместными. Если ответ долго не приходил, мы просили терпения и веры.

... И когда были неправы, сразу же признавали это.

Это действие давалось нам непросто. Много раз мы искали оправдания своему поведению. Попытки рационализировать или оправдать свои действия и мотивы стали защитой от стыда, который мы боялись испытать, если бы оказались несовершеннолетними.

«Я не могу признать свой проступок перед этим человеком. Я буду выглядеть дураком».

Муки страха разоблачения казались невыносимыми. Нам помогли истории, рассказанные теми, кто уже сделал этот Шаг, и мы узнали, что наш страх или замешательство не уникальны.

ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА САМОМУ СЕБЕ

Нам было довольно трудно без колебаний признать наш проступок перед другим человеком, а как насчёт того, чтобы сразу же загладить вину перед самим собой? Метод проб и ошибок в первую очередь позволил нам признать, что мы всё ещё не были экспертами в поддержке и заботе по отношению к себе. Многим из нас требовалось больше практики в определении и принятии наших границ. Некоторые из нас всё ещё не научились говорить **«нет»**. Для большинства из нас просто перестать ругать себя за каждую реальную или воображаемую ошибку уже было бы серьёзным возмещением ущерба самому себе.

Ценным методом в процессе возмещения ущерба самим себе оказалось устроить для себя какое-то развлечение. Так много времени нашей жизни было потрачено на заботу о других, контроль над ними и серьёзность, что наша потребность в развлечениях стала полностью отрицаться и игнорироваться.

Результаты, которые мы получали, работая по Двенадцати Шагам, не переставали нас удивлять. В те моменты, когда утихали страх, стыд и самокритика, мы открывали в себе новую свободу быть уязвимыми. Жизнь наполнилась радостным ожиданием захватывающего приключения.

Здесь и сейчас я проживаю мою жизнь по-новому.

Пока я продолжаю открывать своё сердце и разум,

По чуть-чуть, день за днём, я открываю свое истинное Я,

Восстанавливаю мои отношения и соприкосновение с Богом.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

- Какая моя мотивация для каждого моего возмещения ущерба?
- Как я могу практиковать возмещение ущерба самому себе?
- Как я могу поддержать свою способность к развлечениям?
- Как я могу позаботиться о себе при возмещении ущерба другим?
- Должен ли я спрашивать разрешение у другого человека перед тем, как делать непосредственное возмещение ущерба?
- Почему так важно отпустить ожидания? Как я могу себе в этом помочь?
- Должен ли я быть понятным?
- Когда возмещение ущерба считается совершённым? Когда я сделал достаточно?

АФФИРМАЦИИ

Прощение себя

«Я люблю и принимаю себя. Я взял на себя ответственность за своё поведение с, и теперь я свободен отпустить прошлое».

Прощение других

«Я разобрался со своими чувствами к, и я простил его/её. Я отпустил свои чувства к нему/ней и позволяю миру и любви укорениться в наших отношениях».

Цитаты из книги CoDA, брошюр по Шагам 9 и 10, Рабочей тетради, и короткие выдержки из книги Мелоди Битти (член CoDA) «Руководство для созависимых по 12 шагам».