

9-й шаг живым людям

1. Звонок: прошу человека уделить мне немного времени при ближайшей возможности (когда ему будет удобно со мной встретиться).
Говорю примерно следующее: « Мне надо с тобой встретиться, я буду тебе за это очень благодарна».
2. Нельзя начинать со слов извини и прости, лучше их вообще не говорить.
Говорю примерно следующее: « Я была не права по отношению к тебе (можно объяснить в чем, но не обязательно). Я принесла тебе ущерб (или мои поступки принесли тебе ущерб). Я сожалею об этом.
3. Я могу видеть ущерб неправильно, поэтому надо сказать: « Скажи, что я упустила?» или « Есть ли еще что-то, что я не сказала?» Надо дать человеку возможность выговориться. Может его задела совсем другие мои действия, о чем я могу даже не догадываться.
4. Спросить: «Как я могу это исправить?» или «Что я могу сделать для тебя?»
5. Потом я затыкаюсь и слушаю все, что скажет этот человек. Не комментирую его слова, не оправдываюсь, просто молчу. Держу паузу, как театральная актриса. Внимательно слушаю этого человека (через него со мной говорит Бог!). То, что он озвучит и является моим возмещением ущерба.
6. В конце 9-го шага всегда благодарность. «Спасибо тебе большое за твои слова». В случае каких-то неразумных требований, можно сказать: «Спасибо, разрешить мне подумать». Потом обсудить это со своим спонсором.

9-й шаг мертвым людям

Письма мертвым людям пишутся кратко. Если во время написания письма приходят слезы, надо остановиться и поплакать.

Первая часть письма сводится к тому, что у меня к этому человеку нет никаких претензий. Это часть письма может отсутствовать. Например, если отец был алкоголиком и вел себя агрессивно по отношению к тебе, можно начать так: « Папа я теперь понимаю, что ты был болен и не виноват в этом».

Вторая часть письма. Я пишу, в чем я была не права по отношению к этому человеку, о чем я сейчас сожалею.

Это очень индивидуально. Пишу о том, за что мне сейчас стыдно.

Третья часть письма (обязательно!!!) – я прошу Бога показать мне, как я могу это исправить.

«Господи, покажи мне, как я могу это исправить?» Ответ может прийти сразу или через некоторое время.

Письмо можно прочитать доверенному человеку, на могиле, перед фотографией этого человека, в каком-нибудь памятном месте. Это не имеет значения. Определяется интуитивно.

«Когда мы обижаем людей, мы крадем кусочек их сердца. Когда мы просим у них прощения (возмещаем ущерб), мы возвращаем этот кусочек на место». Это двусторонний процесс. Он нужен для восстановления порушенных взаимоотношений. Но это полностью моя ответственность.

Заместительный 9-й шаг

В случае, когда не удастся найти человека, если я не могу напрямую возместить ему ущерб или он мертв (еще один вид возмещения ущерба мертвым людям). Нахожу человека, который напоминает мне его. Сажаю его напротив и начинаю писать письмо. Потом читаю письмо вслух и слушаю, что скажет этот человек.

Перед КАЖДЫМ девятым шагом звонок спонсору и обсуждение. Перед КАЖДЫМ девятым шагом молитва.

«Господи, дай мне мужества и помоги мне найти нужные слова» или что-то типа этого ☺